କେନ୍ଦୋଟି ବାର୍ତ୍ତା

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି



ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି

କେତୋଟି ବାର୍ତ୍ତା

(NUTRITION MESSAGES)

ମୂଳ ରଚନା :

Voluntary Health Association of India (VHAI)

ଓ

UNICEF

ଅନୁବାଦ :

ଲାବଣ୍ୟରେଖା ମିତ୍ର

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି

କେତୋଟି ବାର୍ତ୍ତା

(NUTRITION MESSAGES)



ମୂଳରଚନା :

VHAI & UNICEF

ଅନୁବାଦ :

ଲାବଣ୍ୟରେଖା ମିତ୍ର



ପ୍ରକାଶକ :

Hyderabad, UNICEF



ପରିବେଶକ :

ଗ୍ରାମଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ସମାଜମଙ୍ଗଳ ବିଭାଗ

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



ମୁଦ୍ରଣ :

ସୁଚରିତା ପ୍ରେସ

ଭୁବନେଶ୍ୱର–୭

ଜୁନ୍, ୧୯୭୯

ସାଧାରଣ ପୁଷ୍ଟି ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା

ଉପକ୍ରମଣିକା :

ଇଉନିସେଫ୍ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ପର୍କରେ ଶିକ୍ଷାଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ତରରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ ଦେବାପାଇଁ ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ପାଠ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ କେୟାର ସଂସ୍ଥାଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ସେମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟି ସଂପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା ଯୋଜନାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଇଉନିସେଫରେ ଥିବା ଡ଼ାକ୍ତର ଜେ. ପି. ଗ୍ରାଉସ୍‌ଙ୍କର ମୌଳିକ ବାର୍ତ୍ତା ଉପରେ ଭିତ୍ତିକରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଅଛି ।

ସଂଯୋଜିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଯୋଜନାରେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଅଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ, ମୁଖ୍ୟ ସେବିକା, ବାଳସେବିକା, ଗ୍ରାମସେବିକା, ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଶୁଶ୍ରୁଷାକାରିଣୀ ଧାତ୍ରୀ ଏବଂ ଗ୍ରାମସ୍ତରୀୟ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ପାଠ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଅଛି ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଗ୍ରାମବାସୀମାନଙ୍କର ଯାହା ଜାଣିବା ଉଚିତ, ସେ ବିଷୟରେ କେତୋଟି ଅତି ମୁଖ୍ୟବାର୍ତ୍ତା ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଅଛି । ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମା' ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ଏହି ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ଆଧାରିତ ।

ଏହି ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ତାରବାର୍ତ୍ତା ପରି । ଲୋକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ଥିବା ନିତାନ୍ତ ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଅତି ସଂକ୍ଷେପରେ ଏହି ବାର୍ତ୍ତାରେ ଲେଖାଥାଏ । ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଗୋଟିଏ ପତ୍ର ପଠାଯାଏ, ଯାହାକି ସଂକ୍ଷେପରେ ପଠାଯାଇଥିବା ବାର୍ତ୍ତାକୁ ବିଶଦ ଭାବରେ ବୁଝାଇଦିଏ । ତେଣୁ ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଥିବା ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ପରିଚ୍ଛେଦ ମଧ୍ୟରେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯାଇଅଛି । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ବାର୍ତ୍ତା ଆମଦେଶ ଭାରତବର୍ଷରେ ଏବଂ ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଅଛି । ଏହିପରି ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ୱବାର୍ତ୍ତା କୁହାଯାଏ । ଏହି ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ଇଂରାଜୀରେ ଲିଖିତ, କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମଚାରୀ ଏହାକୁ ନିଜ ନିଜ ଭାଷାରେ ଗଳ୍ପ, ଉଦାହରଣ କିମ୍ବା ମଜାକଥା ମାଧ୍ୟମରେ ବୁଝାଇ ପାରିଲେ ଗ୍ରାମବାସୀମାନେ ସହଜରେ ବୁଝି ପାରିବେ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ କର୍ମୀଙ୍କ ପାଇଁ ବିବରଣୀ

ପ୍ରକୃତ ପାଠ୍ୟ :

ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଅଧିକାଂଶ ସୂଚନା ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏଠାରେ କେତେକ ପରିଚ୍ଛେଦ ଅଛି ଯାହାକି ସାଧାରଣ ପାଠକମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଆରମ୍ଭରେ ଥାଏ ।ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଖାଦ୍ୟ-ପୁଷ୍ଟ ପରିଚ୍ଛେଦ-୧ରେ ଅଛି ଯାହାକି ପୁଷ୍ଟିହୀନତାରେ ଘେରୁଥିବା ଭାରତୀୟ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଲିଖିତ । ଏହି ସୂଚନା-ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଆପଣଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ପାଇଁ ଦିଆଯାଏ, ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ । ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ଦୈନନ୍ଦିନ କଥିତ ଭାଷାରେ ଲେଖା ହେଲେ ସେମାନେ ଏହାକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବୁଝିପାରିବେ ।

ଏହି ପାଠ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କେବଳ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଏହା ସର୍ବସାଧାରଣ ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେଲେ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ଦରକାରୀ ଓ ହୃଦୟଗ୍ରାହୀ ହୋଇଥାଏ । ଶାଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ସେ ଅଞ୍ଚଳରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଶାଗ ଏବଂ ଋତୁ-କାଳୀନ ଫସଲ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

ଏହି ପାଠ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଆପଣମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟର ମୌଳିକ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶକ । ଆପଣମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟର ସବୁଠାରୁ କଷ୍ଟକର ଅଂଶ ହେଲା, ଏହି ପାଠ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନ୍ତ କରି ଲୋକମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବା । ଏହା ଯେତେ ଜୀବନ୍ତ ହେବ, ଜଣେ ଗ୍ରାମ୍ୟସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହିସାବରେ ଆପଣଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସେତେ ଆଗ୍ରହ ଆସିବ ।

କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ପ୍ରସ୍ତାବ :

ଏଠାରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଉପଦେଶ ଦିଆଗଲା ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣେ ଗୋଷ୍ଠୀକର୍ମୀ ହେବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

୧ । ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ଆପଣ ଗୃହ ପରିଦର୍ଶନରେ ଆସିବେ, ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଦେଇ ପାରିବେ କି ? ଯଦି ସେମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥାଆନ୍ତି ତାଙ୍କୁ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ନକରି ସେମାନଙ୍କର ଗୃହକର୍ମ ସରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିବେ । ତାପରେ ଆପଣ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବେ ।

୨ । ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କର ସଙ୍କୋଚବୋଧ ଦୂର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, ଯାହା ଫଳରେ କି ସେ ଆପଣମାନଙ୍କ ସହିତ ମନଖୋଲି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ପାରିବେ । ଠିଆ ହୋଇ ଆଲୋଚନା କଲେ ଗୃହିଣୀମାନେ ଭାବିପାରନ୍ତି ଆପଣ ଶୀଘ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ ଶେଷ କରି ଯିବାକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଛନ୍ତି ବୋଲି । ସେମାନଙ୍କୁ କେବେହେଲେ ଭାବିବାକୁ ଦେବେ ନାହିଁ ଯେ ଆପଣ କେବଳ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବା ପାଇଁ ଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

୩ । ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କ ସଙ୍ଗରେ ବସିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ବସିଲେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ସଙ୍କୋଚ ବୋଧ କରିବେ ନାହିଁ । ଗ୍ରାମ୍ୟ ମହିଳାମାନେ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିଶେଷ ଆଗ୍ରହୀ ସେ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଆପଣ ଅଧିକ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ । ଯଦି କୌଣସି ଶିଶୁର ଦେହ ଅସୁସ୍ଥ ଥାଏ, ତେବେ ସେ ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କହନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ, ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କର ଏ ବିଷୟରେ ଶୁଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ନ ଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଶିଶୁ ଏବଂ ଶିଶୁର ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ । ନିଜର ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପଦ୍ଧତିରେ ବାରମ୍ବାର ଆବୃତ୍ତି କଲେ ତାହା ନିଜର ଏବଂ ଗ୍ରାମ୍ୟ ମହିଳାମାନଙ୍କର ସମୟ ନଷ୍ଟ କରେ । ସ୍ଥାନ, କାଳ, ପାତ୍ର ଦେଖି ନିଜର ମନ୍ତବ୍ୟ ପ୍ରକାଶ କରିବେ । ଯଦି ଆପଣ ନିଜର କଥାବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରତି ଅନ୍ୟକୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ତେବେ ସବୁ ସମୟରେ ନିଜକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବେ—ଯଦି କେହି ଏହିପରି ପ୍ରଶ୍ନ କରେ ତାହା-ହେଲେ ମୋର ଆଗ୍ରହ ଆସିବ କି ? ଯଦି ନ ଆସେ ତେବେ କେଉଁ ଉପାୟରେ ଆସିବ ?

୪ । ଯଦି କେହି କିଛି ଭୁଲ୍ କରିଥାନ୍ତି ତାହାହେଲେ ତାଙ୍କୁ ସିଧା-ସଳଖ ଭାବରେ ଭୁଲ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି କହିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ କେହି ଚାହାନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ଅନ୍ୟମାନେ କୁହନ୍ତୁ ସେମାନେ ଭୁଲ୍ କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି, ବରଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ କହନ୍ତୁ ।

୫ । ମଣିଷର ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧି ଏବଂ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ମନୋବୃତ୍ତି ତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ଯେତେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତାଲିମ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷା ସେତେଟା ସାହାଯ୍ୟ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଉଦ୍ୟମ ଥାଏ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ଉପଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟମାନେ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।

ସାଧାରଣ ପୁଷ୍ଟି ସଂପର୍କରେ କେତୋଟି ବାର୍ତ୍ତା

ସୂଚୀପତ୍ର

କ୍ରମିକ ନମ୍ବର	ବିଷୟ
୧	ଖାଦ୍ୟ-ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ପର୍କ ଶିକ୍ଷା ବା ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଶିକ୍ଷା—ଜେ. ପି. ଗ୍ରାଭସ୍
୨	ଖାଦ୍ୟ-ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ପର୍କ ଶିକ୍ଷା—ପରିଚ୍ଛେଦ (୧) ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା
୩	ପରିଚ୍ଛେଦ (୨)—ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁ
୪	ପରିଚ୍ଛେଦ (୩)—ପ୍ରାକ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁ
୫	ପରିଚ୍ଛେଦ (୪)—ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା
୬	ପରିଚ୍ଛେଦ (୫)—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
୭	ପରିଚ୍ଛେଦ (୬)—ପରିବାର ନିୟୋଜନ

* ପରିଚ୍ଛେଦଗୁଡ଼ିକ କେୟାର ସଂସ୍ଥା, ଭାରତର ଲକ୍ଷ୍ମୀ କୃଷ୍ଣମୂର୍ତ୍ତୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ।

ଖାଦ୍ୟ-ପୁଷ୍ଟି ସଂପର୍କ ଶିକ୍ଷା କିମ୍ବା ଶିଶୁଯତ୍ନ ଶିକ୍ଷା

ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବ ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଶିକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରଖିବାକୁ ହେବ । ଏହି ପରିଚ୍ଛେଦରେ ଶିଶୁଯତ୍ନ ଶିକ୍ଷା କାହାକୁ କୁହାଯାଏ, ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରଯାଇଅଛି ।

୧ । **ଆଠଟି ମୌଳିକ ବିଶ୍ୱବାର୍ତ୍ତା** । (ସମଗ୍ର ଭାରତରେ ଗ୍ରାମ ଓ ସହରଅଞ୍ଚଳରେ ଏହା ପ୍ରଯୋଜ୍ୟ)

୨ । ଏହି ମୌଳିକ ମୁଖ୍ୟବାର୍ତ୍ତା ବିଶଦ୍ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରଯାଇ **୨୦ଟି ବିଶ୍ୱବାର୍ତ୍ତା** ରୂପରେ ରୂପାୟିତ ଏବଂ ଏହା ଗ୍ରାମ୍ୟ ମହିଳାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ଦରକାର ।

୩ । ଏହି ବାର୍ତ୍ତାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟିରେ **ଆଞ୍ଚଳିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ** ତାଲିକା-୨ ରେ ଦିଆଯାଇଅଛି । ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରଯାଇଥିବା ସମ୍ବାଦଗୁଡ଼ିକ ବିଭିନ୍ନ ଧାରଣା ମାନଙ୍କର ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରୁଅଛି ଏବଂ ଏମାନେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପରିଚୟ ଦରକାର କରନ୍ତି । ବିବେଚନା କରି ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡ଼ିକୁ ଅତି ସହଜ ଓ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରଯାଇଅଛି । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବାର ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବୋଧ ହେଉଥିବା ଭାଷାରେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତ କରଯାଇଅଛି । ଏହାକୁ ସମସ୍ତେ ମାନିନେଲା ପରେ ଏହାର ଯୋଗା ଯୋଗ ଏକ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା, ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଉପଦେଶ ନେବା ଉଚିତ । ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ ଆଞ୍ଚଳିକ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ ଏହି ବିଶ୍ୱବାର୍ତ୍ତା ଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରଚାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୂଲ୍ୟବାନ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ସହଯୋଗ କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ସଂସ୍ଥାରୁ ମିଳି ପାରିବ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା' ଓ ବାପା ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ, ତାହା ଏହି ବାର୍ତ୍ତାରୁ ଅନୁମେୟ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗ୍ରାମ ଓ ବ୍ଲକ ସ୍ତରର କର୍ମଚାରୀ, ଗ୍ରାମସେବିକା, ବାଳସେବିକା, ମୁଖ୍ୟସେବିକା, ନର୍ସ, ଡ଼ାକ୍ତର ଯେଉଁ ମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଗ୍ରାମର ମହିଳାମାନେ ଆସନ୍ତି, ସେମାନେ ସମସ୍ତେ ତାଲିମ ପାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ଏହି ବାର୍ତ୍ତାର ପ୍ରଭାବ ରହିବ ଏବଂ

ଗ୍ରାମର ମହିଳାମାନେ ଉପଦେଶ ଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱସୃଷ୍ଟି ହେବ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କଥାରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଏ ବିଷୟରେ ସମସ୍ତ ଗ୍ରାମ୍ୟମହିଳା ଏକ ପ୍ରକାର ଧାରଣା ମନ ମଧ୍ୟରେ ରଖିବେ । ଏହି ବାର୍ତ୍ତା-ଗୁଡ଼ିକୁ ମନ ମଧ୍ୟରେ ରଖି ପ୍ରଯୋଜ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟ ଆଗେଇ ଚାଲିବ ।

ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ଉପରେ ଭିତ୍ତିକରି ଗ୍ରାମ୍ୟସ୍ତରର କର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ପତ୍ରିକା ଲେଖା ଯାଇପାରେ । ଏହି ପତ୍ରିକା ଆଞ୍ଚଳିକ ଭାଷାରେ ଲେଖା ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଆଞ୍ଚଳିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଓ ଲୋକମାନଙ୍କର ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କ୍ଷମତାକୁ ଦେଖି ମଧ୍ୟ ଏହା ଲେଖା ହେବା ଉଚିତ । ବ୍ଳକ, ଜିଲ୍ଲା ସ୍ତରର କର୍ମୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଥିବା ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ଶିକ୍ଷା ପତ୍ରିକାରେ ଏହି ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡ଼ିକ ପୂରଣ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରାଜ୍ୟସ୍ତରୀୟ ସମ୍ବନ୍ଧ ରକ୍ଷାକାରୀ ଓ ତାଲିମ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ପତ୍ରିକା ଦରକାର । ମା', ତତ୍ତ୍ୱାବଧାରକ ଓ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ କିଏ ଶିକ୍ଷା ଦେବ କିମ୍ବା ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ସୁଚାରୁରୂପେ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ କ'ଣ ଜାଣିବା ଦରକାର ପ୍ରଭୃତିର ଉତ୍ତର ଗୁଡ଼ିକ ଖୋଜି ବାହାର କରି ଆରମ୍ଭରୁ ଧାରାବାହିକ ପତ୍ରିକା ଓ ତଥା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଗୁଡ଼ିକର ଉନ୍ନତି କରିବା ଦରକାର । ଏହି ତାଲିମର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ଶୀର୍ଷ ସ୍ଥାନରୁ ନିମ୍ନକୁ ଗତି କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ବାର୍ତ୍ତାଟି କ'ଣ ଓ ଏହା କିପରି ଭାବରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଆଯିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷଯାଏ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ ।

ଶିଶୁ ଯତ୍ନ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା

୧ । ମୌଳିକ ବିଶ୍ୱବାର୍ତ୍ତା :

୧ । ଯେତେଦିନ ସମ୍ଭବ ଶିଶୁକୁ ମାଆ କ୍ଷୀର ଦେବେ ।

୨ । ଶିଶୁକୁ ୫।୬ ମାସ ଠାରୁ ବହଳିଆ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

୩ । ଛୋଟ ଶିଶୁକୁ ଦିନ ଭିତରେ ୫।୬ ଥର ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୪ । ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟ କମାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୫ । ମିଳୁଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।

୬ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭ । ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜର ପରିବେଷ୍ଟନୀକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ଜଳପାନ କରନ୍ତୁ ।

୮ । ଦୁଇ ବା ତିନି ସନ୍ତାନରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଏବଂ ତାହା ମଧ୍ୟ ୨।୩ ବର୍ଷ ବ୍ୟବଧାନରେ ହେବା ଦରକାର ।

୬ । ବିଶ୍ୱ ଉପାଦାନ :
ମା' ହେବାକୁ ହେଲେ

୧ । ସାଧାରଣତଃ ଯେତିକି ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଓ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କଥା ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦରକାର । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ, ସବୁଜ ଓ ହଳଦିଆ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

୨ । ଗର୍ଭବସ୍ଥାର ଶେଷ ତିନିମାସରେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରିଣୀ ଧାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁ :

(କ) ଶିଶୁ ପାଇଁ ମାଆ କ୍ଷୀର ହେଲା ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ । 'କଲୋଷ୍ଟ୍ରମ' (ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ପ୍ରଥମ ୨ ଦିନ ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ବାହାରେ) କୁ ବାହାର କରି ପକାଇ ଦେବ ନାହିଁ ।

(ଖ) ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ, ତାହାହେଲେ ତାକୁ ପାରମ୍ପରିକ ପାତ୍ରରେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଗ୍ଲାସରେ କେବେ ଦେବେ ନାହିଁ ।

୩ । ଯେତେଦିନ ସମ୍ଭବ ମାଆକ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ କିନ୍ତୁ ଶିଶୁକୁ ୫।୬ ମାସ ହୋଇଗଲେ ଏହା ଶିଶୁ ପକ୍ଷରେ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ ।

୪ । ଶିଶୁକୁ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ସମୟରେ :

(କ) ମାଆ ତାର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଶସ୍ୟ-ଜାତୀୟ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ସବୁଜ, ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଇବା ଦରକାର ।

(ଖ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଏ. ଏନ୍. ଏମ୍. ଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ।

୫ । ୫।୬ ମାସ ହୋଇଗଲେ ଶିଶୁକୁ ବହଳିଆ (ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ପାଦିତ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଇ ପାରିବା ଭଳି ଚକଟା ହୋଇଥିବା) ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଦି ପାରନ୍ତି ବହଳିଆ ଗାଈକ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଅତି ଯତ୍ନ ସହକାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯିବା ଦରକାର ।

ଆପଣମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁକୁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଡେରିରେ ଦିଅନ୍ତି, ତାକୁ ବହୁତ ଆଗରୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏଥି ସଙ୍ଗେ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୬ । ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହାକୁ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ଏକବର୍ଷ ହୋଇ-ଗଲେ ତାକୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସହିତ, ସେ ପରିବାରରେ ଅନ୍ୟମାନେ ଯାହା ଖା'ନ୍ତି ସେହି ଖାଦ୍ୟ, ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ, ଡାଲି ଜାତୀୟ ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଶିଶୁର ଚାହିଦା ଅନୁସାରେ ଏହି କଠିନ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଦିନରେ ୩।୪ ଥର ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୭ । ମା' ଶିଶୁକୁ ନିଜ କ୍ଷୀର ଦେବାପାଇଁ ଅକ୍ଷମ ହେଲେ ସେ ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ଦେବେ । ଦିନକୁ ୫।୬ ଥର ଦେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ବହଳିଆ ଗାଈ କ୍ଷୀର ବା ମଇଁଷି କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୮ । ଭାତ କିମ୍ବା ପନିପରିବା ରାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ରାନ୍ଧିବାରେ ଯଦି ବଳକା ପାଣି ରହେ ତାହାକୁ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ ଏବଂ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

୯ । ଶିଶୁକୁ ରୋଗ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ଓ ମୃତ୍ୟୁରୁ ରକ୍ଷାପାଏ ।

୧୦ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗରୁ ଶିଶୁକୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ଶିଶୁକୁ ଓ ତାର ପରିବେଷ୍ଟନୀକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ । ଛେପ, ଖଙ୍କାର ଏଣେ ତେଣେ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୧୧ । ଶିଶୁ ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳିବ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ । ମଇଳା ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇପାରିବ ସେ ସ୍ଥାନର ବହୁ ଦୂରକୁ ମଇଳା ପକାନ୍ତୁ । ଶିଶୁ ମଳତ୍ୟାଗ କରି ସାରିଲା ପରେ ତାକୁ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ଓ ନିଜ ହାତକୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ସଫା କରନ୍ତୁ । ପିଲା ଅପରିଷ୍କାର ହାତ ପାଟିରେ ପୂରାଇଲେ ତାର ରୋଗ ହୁଏ ।

୧୨ । ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଓ ତାକୁ ଧରିବା ଏବଂ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବା ଦରକାର ।

୧୩ । ରୋଷାଇ ଘର ଓ ରନ୍ଧନ ଉପକରଣ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଯେପରି ଏଥିରେ ମାଛି ନ ବସନ୍ତି । ମାଛି ଅପରିଷ୍କାରର କାରଣ ଓ ଅପରିଷ୍କାର ବିପଦର କାରଣ ଅଟେ ।

୧୪ । ମାଛି ଓ ଧୂଳିରୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

୧୫ । କେବଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁର ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ଦରକାର ।

୧୬ । ଝାଡ଼ାରୋଗ, କାଶ, ଶୁଷ୍କତା, ଜ୍ୱର, କାନଟଣା, ଚର୍ମରୋଗ, ଆଖିଧରା ଓ କ୍ଷୀଣଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଭୃତି ସାଧାରଣ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକର ଲକ୍ଷଣ ଚିହ୍ନିବା ଶିକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଏହାର ନିରାକରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଘରେ ଘଟୁଥିବା ସାମାନ୍ୟ ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ କେତେବେଳେ ଏ. ଏନ୍. ଏମ୍ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ।

୧୭ । ଶିଶୁକୁ ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ଜ୍ୱର ହେଲେ ତାକୁ ପୂର୍ବପରି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବ । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲ ଭାବରେ ହଜମ ହେଲାପରି ରାନ୍ଧିବାକୁ ହେବ । ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଟିକେ ଜୋର୍ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ, ଡାଲିଜାତୀୟ ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଖାଇଲେ ସେ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହେବ ।

୧୮ । ଶିଶୁକୁ ଘରେଇ ଜିନିଷରେ, ସାଇପଡ଼ିଶା ଓ ପାଖରେ ମିଳୁଥିବା ଜିନିଷରେ ଖେଳିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଇବା ଦରକାର ।

୧୯ । ଶିଶୁକୁ ଏପରି ଭାବରେ ଯତ୍ନକଲେ ସେ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁଠାରୁ ଯେଉଁମାନେ ଏପରି ଯତ୍ନ ପାଉନାହାନ୍ତି, ଅଧିକ ଦିନ ବଞ୍ଚିପାରେ । ତେଣୁ ଆପଣ-ମାନେ ସେତେବେଳେ ବେଶୀ ସନ୍ତାନ ନ ଚାହିଁ ପାରନ୍ତି । ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହାର ଉପାୟ ବତାଇବ ଏବଂ କିପରି ୨।୩ ବର୍ଷ ଅନ୍ତରରେ ସନ୍ତାନ ହେବ, ତାର ମଧ୍ୟ ଉପାୟ ବତାଇ ଦେବ ।

୨୦ । ଶିଶୁକୁ ଏପରି ଭାବରେ ଯତ୍ନ କଲେ ସେ ସତର୍କ, ଆଗ୍ରହୀ ଓ ଭଲ ଭାବରେ ବଢ଼ିପାରେ ।

୩ । କେତେକ ସ୍ଥାନୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ

(କ) କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନୀୟ ଉତ୍ପାଦିତ ଶସ୍ୟ, ଡାଲି ଏବଂ ପନିପରିବାର ଉଦାହରଣ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାର ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ବତାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଆମିଷ ଯଥା :—ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବାର ପ୍ରଥା ଥାଏ ଓ ସହଜରେ ମିଳୁଥାଏ, ତେବେ ଏଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

(ଖ) ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ କେତେକ ଉପର୍ଯ୍ୟୁକ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଖାଦ୍ୟ ରନ୍ଧନ କରି ବତାଇ ଦେବା ଦରକାର ।

(ଗ) ଜଳର ବିଭିନ୍ନ ମାଧ୍ୟମ ବିଷୟରେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

(ଘ) ୧—ଯଦି ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ 'କ' ବଟିକା, ଲୌହ, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ବଟିକା ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ଆଞ୍ଚଳିକ ଯୋଜନା ଥାଏ, ତେବେ ଏହି ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର ଓ ପ୍ରଯୋଜନୀୟତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବୁଝାଇ କହନ୍ତୁ । ୨—ଯଦି ରିକେଟ ରୋଗ ଏକ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ଦେଖାଦିଏ (ମଧ୍ୟ ଭାରତର କେତେକ ଅଂଶରେ), ତେବେ ଖୋଲା ଦେହ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରେ ରହିବାର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ । ୩—ମା' ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିବରଣୀ ରଖେ ଓ ଓଜନ ଚାର୍ଟ ରଖୁଥିବା କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖେ, ତେବେ ଶିଶୁ ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ବଢ଼ିପାରେ ବୋଲି ଉଲ୍ଲେଖ କରି ସରଳ ଭାବରେ ବୁଝାଇ କୁହନ୍ତୁ ।

ଖାଦ୍ୟପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷା-୧

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା

ବାର୍ତ୍ତା :

୧ । ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଯାହା ଖାଏ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

୨ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ ।

୩ । ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ବିଶେଷକରି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ୩ ମାସରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଇ ଦେବା ଉଚିତ ।

୪ । ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ କରାଇବା ଉଚିତ ।

୫ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମା' ତାକୁ ବସନ୍ତ ଓ ଯକ୍ଷ୍ମାର ଟୀକା ଦିଆଇ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ଧରି ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିବା, ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ ସେମାନେ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନଙ୍କର ଲାଳନପାଳନର ଭାର ନେବା ପ୍ରଭୃତି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କରି ଆସୁଛନ୍ତି ।

ତଥାପି ଆମର ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେବା କ'ଣ ଦରକାର ?

ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ମା' ମାନଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେବା ଦରକାର ପଡୁଅଛି । ପ୍ରଥମ କାରଣ ହେଲା ମହିଳାମାନେ ଜାଣି ନାହାନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ ଓ ଶାଗ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅନ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ଆମ ସମାଜରେ ଏପରି କେତେକ ପ୍ରଥା ପ୍ରଚଳିତ, ଯାହାକି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ନୁହେଁ । ଅଧିକାଂଶ ଭାରତୀୟ ପରିବାରରେ ପ୍ରଥମେ ଘରର ପୁରୁଷ ଲୋକମାନେ ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି । ତାପରେ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ ଓ ପିଲାମାନେ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଖାଇ ଥାଆନ୍ତି । ଘରେ ଯଦି କମ୍ ଖାଦ୍ୟଥାଏ ତେବେ ଘରର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ସବୁଠାରୁ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଏ । ଭାରତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ସେ ଥାଉ ଥାଉ ତା'ର ସ୍ୱାମୀ ଓ ପିଲାମାନେ ନ ଖାଇବେ କାହିଁକି ? ଏହିପରି ତ୍ୟାଗ ଭାରତୀୟ ନାରୀମାନେ ସବୁବେଳେ କରିବାକୁ ଚାହିଁ ଥାଆନ୍ତି ।

ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଏକ ସୁନ୍ଦର ମନୋବୃତ୍ତି । ଏବଂ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଚାହିଁଥାଉ ଭାରତୀୟ ନାରୀ ଏପରି ହେବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ସମୟ ସମୟରେ ପ୍ରକୃତ ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଯେଉଁ ମହିଳା ଗର୍ଭବତୀ ନୁହେଁ ସେ ତାର ଖାଦ୍ୟ ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ଯିଏ ଗର୍ଭବତୀ ସେ ଏହା କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ କଥା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ଆମର ମା' ଏବଂ ବୁଢ଼ୀ

ମା' ମାନେ କହି ଆସିଛନ୍ତି ଯେ ସବୁ ଭଲ ଏବଂ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟମାନ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଖାଇବା ଓ ପିଇବା ଉଚିତ । ଧନୀ ପରିବାରର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଏସବୁ ଖାଇ ପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ଆୟକାରୀ ପରିବାରର ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଦୂରର କଥା ଏମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପେଟପୁର ଖାଦ୍ୟ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ତାଙ୍କୁ ଉପଦେଶ ଦେବା ଏବଂ ଜଣାଇବା ଉଚିତ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଣ ଭଲ ! ସେମାନଙ୍କୁ କେବଳ କହିଲେ ହେବ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ଉଚିତ ଆମେ କଣ କରୁଛୁ କେବଳ ତାର ସୂଚନା ଦେଲେ ହେବ ନାହିଁ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏହା ଜଣାଇଛୁ ଯେ ସେମାନେ କିପରି ଏହି ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବେ । ଏବଂ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତୁମେ ତାଲିମ ସମୟରେ ଏହା କିପରି କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଶିଖିଛ । ଯାହା ଶିଖିଛ ତାକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇବାକୁ ହେବ । ପାଠ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଜାଣି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଉଚିତ ଯେ, ଏସବୁ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେ ଦରକାର; ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜପାଇଁ କିଛି କରିବାକୁ କୁହାଯାଇ ନାହିଁ, ଯାହା କୁହାଯାଇ ଅଛି ତାଙ୍କର ପିଲା ପାଇଁ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି । ଏହି କଥା ଉପରେ ଯୋର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ବାର୍ତ୍ତା–୧ ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ସାଧାରଣ ସମୟରେ ଯାହାଖାଏ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ତାଠାରୁ ବେଶି ଖାଇବା ଉଚିତ ।

୧ । ଦୁଇଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଇବା :

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର କଣ କଣ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ଅଛି ସେ ବିଷୟରେ ଏବେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅନ୍ୟ ମହିଳାଠାରୁ ପୃଥକ୍, ତାର ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଆଉ ଏକ ମଣିଷ ବଢୁଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଦୁଇ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଇବା ଉଚିତ । ମା' ଶିଶୁର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଦାୟୀ । ସେ ତାର ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମଜଭୁତ ମୂଳଦୁଆ ଗଢିବା ଉଚିତ । ଶିଶୁ ମା ପେଟରେ ଥିବା ସମୟରୁ ସେ ଏସବୁ କରିବ । ଶିଶୁ ମା ପେଟରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବଢିଥାଏ ।

ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁର ସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ଏବଂ ସେ ଏହା ମା' ଠାରୁ ପାଏ । ତେଣୁ ମାକୁ ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ହେବ । ମାତୃ ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଶିଶୁ ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଗୋଟିଏ ବିନ୍ଦୁ ଆକୃତିଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ୯ ମାସ ଶେଷ ବେଳକୁ ହଜାର ହଜାର ଗୁଣ ବଡ଼ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହି କ୍ରମ ବିକାଶ ପାଇଁ ତାର ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ କେବଳ ତାର ମା' ଶରୀରରୁ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ ମାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ହେବ ।

ଯଦି ମା' ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ନଖାଏ, ତା'ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ପୋଷଣ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟ କେତେ ପରିମାଣରେ ମା'ର ଶକ୍ତିରୁ ଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ କେତେକ ମା' ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ବିଶେଷ କରି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ସମୟଗୁଡ଼ିକରେ । କାରଣ ସେତେବେଳେ ଶିଶୁ ମା' ଠାରୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ମା'ର କ୍ଳାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ବେଳେ ଶିଶୁ ତାର ଶରୀର ପୋଷଣ ପାଇଁ ମା' ଠାରୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ରୋଗ ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୁଏ । ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁ କ୍ଷୀର ଭଲରେ ଖାଇପାରେ ନାହିଁ କାରଣ ତାର ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ କ୍ଷୀର ଖାଇ ନପାରିବାରୁ ତାର ଦୁର୍ବଳତା ଲାଗି ରହେ । ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁକୁ ସହଜରେ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ସହଜରେ ଥଣ୍ଡା ଧରେ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଛାତିରେ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଏବଂ ଝାଡ଼ା ରୋଗ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଆହୁରି ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତା ଯୋଗୁଁ ମା' ମାନଙ୍କର ନଅ ମାସ ଆଗରୁ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲା ବେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ଏହାର ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ଆଶା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଭାରତ ସାରା ହଜାର ହଜାର ଶିଶୁ ମରୁଛନ୍ତି । କାରଣ ସେମାନେ ଏତେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି ଯେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଧାରଣ ଶକ୍ତି ପ୍ରାୟ ନ ଥାଏ ।

୨ । ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶରେ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତି :

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆଉ ଏକ ଭୟ କରିବାର କାରଣ ଅଛି । ତାହା ହେଲା ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହେଲେ ଯେ କେବଳ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ

ହେବ ତାହା ନୁହେଁ । ଏଥି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଯଦି ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉତ୍ତମ ପରିପୋଷଣ ନ ପାଏ ତା' ହେଲେ ତାହା ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ରହିଯିବ । ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତ ବହୁତ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ଭବ, କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି ସମ୍ଭବ ନୁହେ । ତେଣୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଭୋଗୁଥିବା ମା'ମାନଙ୍କର ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁ କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇପାରନ୍ତି । ମା' ଶିଶୁ ପାଇଁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟୀ । ସେ ସାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନ ପାଇବା ଦ୍ୱାରା ତା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ କରୁନାହିଁ, ସେ ଶିଶୁର ଜୀବନକୁ ବିପଦାପନ୍ନ କରୁଛି ।

ଭାରତରେ ସବୁ ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ ନିୟୁତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଥାଆନ୍ତି । ତା ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୭୦ ଭାଗ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏହି ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀରରେ ରକ୍ତହୀନତା ବା ଶରୀରରେ ଲାଲ ରକ୍ତକଣିକାର ଅଭାବ ହୋଇ ଦେଖାଦିଏ ।

ଏହି ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଦ୍ୱାରା ଯେ କେବଳ ଦୁର୍ବଳ ଶିଶୁ କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ଆଗରୁ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୁଅନ୍ତି ତା ନୁହେଁ; ଏଥି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କେତେକ ମା'ମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥାଏ ।

୩ । ଗୃହକାର୍ଯ୍ୟ :

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହେବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଦିଗ ଅଛି । ଯେତେବେଳେ ତାର ଦୁର୍ବଳତା ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଲାଗି ରହିଥାଏ ଏବଂ ସେ ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ ସେତେବେଳେ ସେ ପରିବାରର ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରେ ନାହିଁ । ଅନେକ ସମୟରେ ସେ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଯେଉଁ ସ୍ୱାମୀ ଓ ସନ୍ତାନ ପାଇଁ ସେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସର୍ଗ କରିଥାଏ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ତା ଉପରେ ବିରକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ସମୟରେ ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ କ୍ଳାନ୍ତ ହୁଏ ।

୪ । ଶିଶୁ ପରିବାରର ଏକ ସଦସ୍ୟ :

ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ତାକୁ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଖାଇବାକୁ ହୁଏ । ସେ ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପରିବାରର ଜଣେ ସଦସ୍ୟ । ତେଣୁ ସେ ଅଧିକା ଖାଇବାକୁ ଦୋଷାବହ ମନେକରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ବାର୍ତ୍ତା–୨ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

୧ । ଶାଗ ଓ

ରକ୍ତରେ ଥିବା ଲୌହ ଲୋକକୁ ବଳବାନ୍ କରେ ଏବଂ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରେ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ବଳବାନ୍ ହେବାପାଇଁ ଏହା ଦରକାର ହୁଏ । ତେଣୁ ସେ ବହୁ ପରିମାଣରେ କ୍ଷୀର ଖାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହୁଏ ଏବଂ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ାଇ କରି ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ହୁଏ । ମା' ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତାର ରକ୍ତରେ ଲୌହ ଅଂଶକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଇ ପାରିଥାଏ । ଶାଗରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଲୌହ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଏହା ଶସ୍ତାରେ କିଣିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୨ୟାର୍ଦ୍ଧରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପ୍ରତିଦିନ ପୂରା ୧ ତାଟିଆ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ବିରକ୍ତିକର ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ବଳିଷ୍ଠ ହୁଏ । କେତେ ମାସର ବିରକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ସୁନ୍ଦର ଓ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୁଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଯଦି ତାର ଦୈନିକ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଖାଏ ଏବଂ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ ଖାଏ, ତା'ହେଲେ ସେ ଗର୍ଭ ସମୟରେ ବ୍ୟଥା କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗେ ନାହିଁ । ସେ ଘର କାମ ବେଳେ କ୍ଲାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ ।

ଯେତେବେଳେ ଆମେ କହୁ ଯେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ବେଶୀ ଖାଇବ ତା ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ବେଶୀ ଦାମିକା ଜିନିଷ ଖାଇବ । ଯଦି ସେ ପଇସା ବେଶୀ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ପାରିବ ତେବେ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ, ଘିଅ, ଫଳ କିଣି ଖାଇ ପାରିବ । ଏହା ଭଲ କିନ୍ତୁ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ନୁହେଁ ।

ସେ ଯାହା ସବୁଦିନ ଖାଏ ସେହି ଜିନିଷ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ । ସେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭାତ, ଡାଲି, ଶାଗ, ସଜନାଛୁଇଁ ଖାଇବା ଦରକାର ।

କେତେକ ମହିଳା ଭାବନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବେଶୀ ଖାଇଲେ ଖୁବ୍ ବଡ଼ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବ ଏବଂ ଜନ୍ମ ସମୟରେ କଷ୍ଟ ହେବ । ଏହା ସତ୍ୟ

ନୁହେଁ । ଯଦି ସେ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟରୁ ସାମାନ୍ୟ ବେଶୀ ପରିମାଣ ଓ ବେଶୀ ଶାଗ ଖାଏ ତା'ହେଲେ ଶିଶୁଟି ମୋଟା ହେବ ନାହିଁ । ଯଦି ସେ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଘିଅ, ଛେନା, ମିଠା ଖାଏ ତା'ହେଲେ ଶିଶୁଟି ମୋଟା ହେବ । ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଶାଗ ଗର୍ଭବତୀକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁଟିକୁ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖେ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ଠାରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇବ ଓ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବ ଯେ ପିଲାଟି ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଭଲଭବେ ଜନ୍ମ ହେବ । ସେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜକୁ ବିଶେଷକରି ୫ ମାସ ପରେ ପରୀକ୍ଷା କରିନେବା ଉଚିତ । (ନିଜର ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉଦାହରଣ ଦେବା ଉଚିତ କିମ୍ବା ଘରଲୋକଙ୍କ ଅଭିଜ୍ଞତାରୁ ଉଦାହରଣ ଦେବା ଉଚିତ । କିପରି ଡାକ୍ତରଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଉଅଛି) । ସୁବିଧା ସ୍ଥଳରେ ସତ୍ୟ ଘଟଣାର ଉଦାହରଣ ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଦ୍ୱାରା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କୁ ଏହା ବୁଝାଇବା ଉଚିତ ଯେ, ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା କିପରି ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି ।

ବାର୍ତ୍ତା—୩। **ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ନିୟମିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଉଥିବେ ।**

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟରେ ନିଜକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନେବେ ।

ଅସୁବିଧା : ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଶେଷ ସମୟରେ କେତେକ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ । ଯଦି ଏପରି କିଛି ଅଭିଯୋଗ ଥାଏ, ତା'ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବ ।

ଲୌହ ବଟିକା : ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା କେତେଦୂର ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ କେତେଟା ଲୌହ ବଟିକା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବଟିକା (ଯେଉଁଟି ବଢ ବଢିବା ପାଇଁ ଦରକାର) ଆବଶ୍ୟକ, ସେ ଅନୁସାରେ ଦିଅନ୍ତି । ଶରୀର ଅସ୍ତେ ଅସ୍ତେ ବଳୁଆ ହୁଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର କିଛି ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ଉପଦେଶ ନେବା ଉଚିତ । କାରଣ ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ମା' ଓ ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରହିବା ଦରକାର ।

ବାର୍ତ୍ତା–୪ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଶିଶୁ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେବା ଉଚିତ ।

ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ ଓ ଧାଇମାନେ ପ୍ରସବ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ।

୧ । ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ ହେଉଛନ୍ତି ଜଣେ ଯେ କି ଥରକୁ ଥର ପ୍ରସବ କରାଇବା ସମୟରେ ହାତ ଧୋଇଥାନ୍ତି ।

୨ । ନର୍ସ ଯେ କଇଁଚି ସାହାଯ୍ୟରେ ନାହି କାଟିଥାନ୍ତି । କଇଁଚିକୁ ନିଆଁରେ ଧରି ଗରମ କରି ପରିଷ୍କାର କରିସାରିଲା ପରେ ନାହି କାଟିଥାନ୍ତି । ତା'ପରେ ଦଉଡ଼ି ବାନ୍ଧି ନାହିକୁ ସଫା ଫୁଟା ପାଣିରେ ସିଝାହୋଇ ରହିଥିବା କନାରେ ଢାଙ୍କି ରଖିଥାନ୍ତି ।

୩ । ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ ଜାଣନ୍ତି ଯେ କେଉଁ ସମୟରେ କେଉଁ ମହିଳାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ପଠାଇବା ଦରକାର ।

୪–ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ, ଯେଉଁ ମହିଳାର ଶିଶୁ ୧୨-୧୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଜନ୍ମ ହୋଇ ନପାରେ ତାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ପଠାନ୍ତି ।

ଆମର ଜାଣିବା ଦରକାର କିଏ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ । ସେମାନେ ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ଡାକ୍ତର, ନର୍ସ ବା ଧାଇ ହୋଇ ପାରନ୍ତି ।

ପ୍ରସବ ପରେ ତାଲିମ ପାଇ ନ ଥିବା ଧାଇ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରସବ ପରେ ପିଲାକୁ ଗାଧୋଇବା ଏବଂ ଅପରିଷ୍କାର ଲୁଗା ଧୋଇବା ପାଇଁ ଗାଁର ତାଲିମ ପାଇ ନ ଥିବା ଧାଇ ମଧ୍ୟ ନିଯୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରସବପାଇଁ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତର, ନର୍ସ ବା ଧାଇ ଦରକାର ।

ବାର୍ତ୍ତା ୫–ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଦେବ :

୧–ବସନ୍ତ-ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର କିଛି ଦିନ ପରେ ଯଦି ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ନ ହୋଇ ଥାଏ ତାକୁ ବସନ୍ତ ରୋଗର ନିରାକରଣ ପାଇଁ ଟିକା ଦେବା ଉଚିତ ।

ଯେ କୌଣସି ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ମାସେ ଭିତରେ ଟୀକା ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଟୀକା ଦିଆଯିବ ସେତେ ଭଲ । ଶିଶୁ ୨।୩ ମାସର ହୋଇଗଲେ ସେ କଡ଼ ଲେଉଟାଏ ଏବଂ ତା ଶରୀରର ସବୁ ଜାଗାକୁ ସେ ହାତ ବଢ଼ାଇ ପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଟୀକା ପୋଛି ପକାଏ ।

ପ୍ରଥମ ଟୀକାର ପ୍ରଭାବ ୩ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ । ତା ପରେ ଯଦି କେତେ-ବେଳେ ଗାଁ ମାନଙ୍କରେ ବସନ୍ତ ହେବାର ଜଣାପଡ଼େ ତାହା ସାଧାରଣତଃ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ହୋଇଥାଏ ।

୨—ଟି. ବି.—ଶିଶୁ ଜନ୍ମର କିଛି ଦିନ ପରେ ଟି. ବି. ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । ଶିଶୁ ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ପ୍ରଭାବ ରହେ । ଟି.ବି. ଏବଂ ବସନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ମାରି ଦେଇ ପାରେ ଯଦି ନ ମାରେ ତା'ହେଲେ ରୋଗୀ କରିଦିଏ । ଥରେ ଯଦି ଜଣକୁ ଏ ରୋଗ ହୁଏ ତାହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିସ୍ତାର କରେ । ତେଣୁ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଜ୍ୱର ଏବଂ କଷ୍ଟ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ମୂଲ୍ୟ ଅଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ରୋଗ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁରୁ ରକ୍ଷା ପାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ରୋଗ ବିସ୍ତାର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ପୁନରାବୃତ୍ତି—ଗର୍ଭବତୀ ମା' ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ସେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ପୁରା ଦାୟୀ । ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ମନ୍ଦ ଜୀବନ ତାଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ପାଇଁ ତା'ର ପ୍ରତିଦିନ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଏବଂ ଶାଗ ଖାଇ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ସେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ତାଲିମ୍ ପ୍ରାପ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ନିଜକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବ, ଉପଦେଶ ନେବ ଏବଂ ସେମାନେ ଯେଉଁ ବଟୀକା ଦେବେ ଖାଇବ । ସେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଡାକ୍ତର ନର୍ସ କିମ୍ବା ଧାଇ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ କରାଇବ ।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁକୁ ବସନ୍ତ ଏବଂ ଟି. ବି.ର ଟୀକା ଦେବା ବିଷୟରେ ମା' ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ । ଏ ସବୁ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଭଲ । ଶିଶୁକୁ ବଳୁଆ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ କରିବା ଠାରୁ ମୂଲ୍ୟବାନ ଜିନିଷ ମା' ପାଇଁ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ସେ କେବଳ ଶିଶୁ ବିଷୟରେ ଭାବିବ ଯେ କି ତା'ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ନିର୍ଭର କରେ ଏବଂ ଏ ସବୁ ତାର ଯେତେ ଅସୁବିଧା ସତ୍ତ୍ୱେ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ବାର୍ତ୍ତା—୧ ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳା ତାର ଦୈନିକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

୨ । ପ୍ରସୂତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

୩ । ପ୍ରସୂତୀ ମହିଳା ତା'ର ଶିଶୁ କିପରି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାପାଇ ନିରାପଦରେ ରହିବ ଦେଖିବା ଉଚିତ ।

୪ । ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ହୋଇଗଲେ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଦେବ ।

୫ । ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ ।

୬ । ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ ।

୭ । ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ହେଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେବ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ଏବଂ ଯତ୍ନରେ ରହୁଥିବା ମା'ର ଯେପରି କ୍ଷୀରର ଗୁଣଥାଏ ସେହିପରି ସାଧାରଣ ମା'ର କ୍ଷୀରରେ ଥାଏ । ଶିଶୁ ଯାହାକିଛି ଦରକାର କରେ ତାହା ସେ ତା'ର ମା' ଠାରୁ ପାଏ । ଶିଶୁ ମା'ର ଶରୀରରୁ ତାହାର ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସାର ନିଜେ ଟାଣିନିଏ । ଫଳରେ ମା' ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ, ତେଣୁ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ପରି ପ୍ରସୂତୀ ନାରୀର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର । ଯେତେବେଳେ ଆମେ କହୁ ଯେ ପ୍ରସୂତୀ ନାରୀ ତାର ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଉଚିତ, ସେତେବେଳେ ଏହା ଶିଶୁ ଅପେକ୍ଷା ମା' ପାଇଁ ବିଶେଷ କରି କୁହାଯାଇଥାଏ ।

ବାର୍ତ୍ତା–୯ ଜଣେ ପ୍ରସୂତୀ ନାରୀ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ପରି ପ୍ରସୂତୀ ନାରୀ ପାଇଁ ଏହା ସମାନ । ସେ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଉଛି, ନିଜକୁ ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ।

ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଶିଶୁ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଖାଏ । କିନ୍ତୁ ସେ (ମା) ଯଦି ଅଧିକ ନ ଖାଏ ତେବେ କଣ ହେବ । ଶିଶୁ ପ୍ରତିଦିନ ମା' ଦେହରୁ ଖାଦ୍ୟସାର ତାହାର ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଇଥିବା ଫଳରେ ମା' ଦିନକୁ ଦିନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତା'ର କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦିକା ଶକ୍ତି କମିଯାଏ । ପୂର୍ବପରି ଏହା ଭଲ ହେବ ନାହିଁ ।

ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରସୂତୀ ମା'ମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିକର କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ କରିପାରିବେ । ଏହା ଏକ ଭଲ ପ୍ରଣାଳୀ । ଯାହାକୁ କି ଅନ୍ୟ ଦେଶମାନେ ଆମଠାରୁ ଶିଖିପାରିବେ । ଯଦି ତୁମ୍ଭେମାନେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପାଇବାକୁ ଅକ୍ଷମ, ତେବେ ଯାହା ସବୁଦିନେ ଖାଇବାକୁ ହୁଏ ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇବା ଯଥେଷ୍ଟ ।

ବାର୍ତ୍ତା–୨ ପ୍ରଚୁର୍ ପର୍‌ମାଣରେ ଶାଗ ଖାଇବ :

ପ୍ରସୂତୀ ନାରୀ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଲୌହ ଅଂଶ ରହିଛି, ଯାହାକି ମା'ମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଦରକାର । ଯଦି ମା' ଗର୍ଭ ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଖାଇଥାଏ, ବିଶେଷ କରି ଶାଗ ଖାଇଥାଏ, ତେବେ ସେ ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଶିଶୁ ପାଇପାରିବ । ଏହିପରି ଖାଦ୍ୟକୁ ନିୟମିତ ଭବେ ଖାଇଲେ ସେ କେବଳ ତାର ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ଦ୍ୱିଗୁଣିତ କରିବ ତା ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଭଲଭବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ।

ଶିଶୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଉନ୍ନତି ନ ଘଟିଲେ ତାର ଜୀବନରେ ଯେତିକି କ୍ଷତି ଘଟିଥାଏ, ଶରୀରର ଉନ୍ନତି ନ ହେବା ଦ୍ୱାର ସେତିକି କ୍ଷତି ହୋଇ ନ ଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀର ସମ୍ଭାଳି ନେଇଥାଏ । ଯଦି ତୁମେ ଠିକ୍ ଭବରେ ଡେଙ୍ଗା ନ ହୋଇ ପାରିଲ ତେବେ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ଅବନତି ପରି ଗୁରୁତ୍ୱ ନୁହେଁ । ପୃଥିବୀରେ ଯେଉଁଠାରେ ଆମେ ଆମ ପିଲମାନଙ୍କୁ ପଢ଼େଇବାକୁ ଗ୍ରହୁଁ ବା ସେମାନେ ବଞ୍ଚିରହି ରୋଜଗାର କରିବାକୁ ଗ୍ରହୁଁ ସେଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭବରେ ମାନସିକ ଉନ୍ନତିର ନିହାତି ଦରକାର ।

ଶିଶୁର ଭଲ ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଇବା ବିଶେଷ କରି ଶାଗ ମା'କୁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ସେ କ୍ଳାନ୍ତି ଅନୁଭବ କରିପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଘରକରଣା କାମ ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ । ଅନେକ ସମୟରେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାର ସ୍ଥିରତାକୁ ହରାଇ ଥାନ୍ତି । ଯାହା ଫଳରେ କି ବିନା କାରଣରେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାମୀ ଏବଂ ପିଲ-ମାନଙ୍କ ସହିତ ଅପ୍ରୀତିକର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି । ଏ ସବୁକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରେ ଶାଗ ଖାଇବା ଦ୍ୱାର ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେଜଣ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ଶାଗ ଖାଇଲେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ହୁଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେଁ । ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ଶାଗ ଶିଶୁ ପେଟକୁ ଯାଏ ନାହିଁ, ଏହା କେବଳ ମା'ର ପାକସ୍ଥଳୀ ମଧ୍ୟକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏହି ସାଗରୁ କେବଳ ଲୌହ ଅଂଶ ମା'ର ରକ୍ତ ଏବଂ କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟକୁ ଯାଏ । ଯାହାକି ଶିଶୁ ଗ୍ରହଣ କରେ । ଏହା

ପରିବର୍ତ୍ତେ ମା' ଯଦି ଲୌହ ଅଂଶ ଥିବା ବଟିକା ଖାଆନ୍ତେ ତେବେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ସମୟରେ ଏହା ଗ୍ରହଣ କରେ । ଯେତେବେଳେ ଡାକ୍ତର ମା'ର କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ଲୌହ ଅଂଶ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସେ କହିପାରିବେ ନାହିଁ ଯେ କେଉଁଠାରୁ ଲୌହଅଂଶ ଆସୁଅଛି । ଯେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟରୁ ଆସିଲେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୌହଅଂଶ ଏକାପରି ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ଲୌହଅଂଶ ବଟିକା, ଶାଗ ବା ସଜନାରୁ ପାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ କୌଣସି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଏଥିରେ ନ ଥାଏ । ସମସ୍ତ ଲୌହଅଂଶ ସମାନ । ଆମେ କେବଳ ଶାଗ ଖାଇବାକୁ କହିଥାଉ କାରଣ ଏହା ପ୍ରାୟ ଅନ୍ୟ ପନିପରିବା ଠାରୁ ଶସ୍ତା ଏବଂ ଏଥିରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଲୌହ ଭଗ ଦେଖାଯାଏ ।

ବାର୍ତ୍ତା–୩ ତିନିଗୁଣବିଶିଷ୍ଟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ଦରକାର :

ଏହା ଏକ ବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ ନ ପାରେ; ଯେହେତୁ ମଫସଲ ଅଞ୍ଚଳରେ ମା'ମାନେ ଏହାକୁ ଅନୁକରଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କାରଣ ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ତୁମ୍ଭେମାନେ ଅଳ୍ପ ସଂଖ୍ୟକ ମା'ମାନଙ୍କୁ ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନର ଉପକାରୀତା ବିଷୟରେ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମାଇ ପାରିବ ବା ବୁଝାଇ ପାରିବ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ବେସରକାରୀ ବା ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇପାରିବେ, ଯେଉଁମାନେ କି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଯୋଗାଇ ଦେବାପାଇଁ ସକ୍ଷମ ।

ସାଧାରଣତଃ ପିଲମାନଙ୍କୁ ତିନିଗୋଟି ରୋଗ ଧରିଥାଏ, ଯାହାକୁ କି ପ୍ରତିରୋଧ କରଯାଇ ପାରିବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ହୁପିଙ୍ଗକପ୍ ବା ପିଲମାନଙ୍କର ଲହଣ କାଶ ଏବଂ ଡ଼ିପ୍‌ଥେରିଆ (ଏକ ପ୍ରକାର କଣ୍ଠ ରୋଗ) ଏହି ରୋଗମାନଙ୍କ ପାଇଁ ତିନିଗୁଣ ବିଶିଷ୍ଟ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଅଛି । ଶିଶୁକୁ ୨।୩ ମାସ ହୋଇଗଲେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନର ପ୍ରଥମ ପାନ ଦିଆଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଜ୍ୱରରେ ପଡ଼ିପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ କଷ୍ଟଦାୟକ ନୁହେଁ । ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନର ଦ୍ୱିତୀୟ ପାନ ପ୍ରଥମପାନର ଏକ ମାସ ପରେ ଏବଂ ତୃତୀୟ ପାନ ଦ୍ୱିତୀୟପାନର ଏକମାସ ପରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ମା'ମାନଙ୍କୁ ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇଥାଏ । କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ମାସ ବ୍ୟବଧାନରେ ତିନିଥର ଡାକ୍ତର ପାଖକୁ ଯିବାକୁ ମନେ

ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏଥିଲାଗି ସେମାନେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଅସୁବିଧାକୁ ସହ୍ୟ କରିଯିବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁମାନେ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଏବଂ କଣ୍ଠ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି । ଲଗାତର କାଶ–ରୋଗ ଫଳରେ ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ଏହି ସବୁ ବିଷୟରେ ମା' ମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ ହେଲେ ସେମାନେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଦେବା ଖରାପ ବୋଲି ଭାବିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ମା' ମାନଙ୍କୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏହି ଔଷଧ ନେବା ବେଳେ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ରହୁ ନ ଥିବା ଦରକାର । ଶିଶୁକୁ ଭୀଷଣ ଥଣ୍ଡା, ଜ୍ୱର, ଝାଡ଼ା ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଔଷଧ କାମ କରିବ ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟ ରୋଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବସନ୍ତ ଏବଂ ଯକ୍ଷ୍ମା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ଏ ବିଷୟରେ ଆରମ୍ଭରୁ ଆଲୋଚନା କରିଛୁ । ବସନ୍ତ ଟୀକା ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଶିଶୁକୁ ତିନି-ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବସନ୍ତ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଟୀକା ନେବାର ପ୍ରାୟ ଦଶଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟ କଷ୍ଟର ସମ୍ମୁଖିନ ହୋଇପାରେ । ଏପରିକି ଜ୍ୱରରେ ପିଡ଼ିତ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହା ବିପଦଜନକ ନୁହେଁ । ଏହା ବସନ୍ତ ରୋଗର ସମସ୍ତ ଭୟଙ୍କର ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଆମ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ଧରେ ଯାହାକୁ କି ଆମେ ଜାଣିପାରୁ ନାହିଁ ଯେ ଶିଶୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଅଛି ।

ଶିଶୁକୁ ଏପରି ଭାବରେ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ ଯେ, ସେ ଦିନକୁ ଦିନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ପରିଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼େ । ଯକ୍ଷ୍ମା ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ନେଲେ ଶିଶୁ ଏ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା' ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ କେତେ ଭୟଙ୍କର ତାହା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ । କିଞ୍ଚିତ୍ ଅସୁବିଧା ସହ୍ୟକରି ସେମାନେ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରି ପାରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା' ବର୍ତ୍ତମାନର ଅସୁବିଧାକୁ ସହ୍ୟ କରି ପାରିଲେ, ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦିନର ଦୁଃଖ ଏବଂ ଅସୁବିଧାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରି ପାରିବେ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୪ –ଶିଶୁ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ

ଏହା ହେଉଛି ଏକ ଅତି ଦୁଃସାଧ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ମା' ମାନଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ହୃଦବୋଧ କରାଇବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ଆମ ଦେଶରେ ଏକ ଦୃଢ

ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ ଶିଶୁକୁ ବର୍ଷେ ବା ଦେଢବର୍ଷ ହୋଇଲେ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସହିତ ପ୍ରାଚୀନ ଶିକ୍ଷାକୁ ମନେ ପକାଇବା ଉଚିତ । ଆମେ ଅନ୍ନପ୍ରାସନ କେବେ କରୁ ? ଶିଶୁକୁ ଛଅମାସ ହୋଇଗଲେ ପ୍ରଥମେ ଭାତ ଦେବ । ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଶିଶୁକୁ ପରବର୍ତ୍ତି ଦିନମାନଙ୍କରେ ଅନ୍ନ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯିବ କିନ୍ତୁ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଆମେ ଏହି ପ୍ରାଚୀନ ଶିକ୍ଷାକୁ ଭୁଲି ଯାଇଥାଉଁ । ଏହି ଶିକ୍ଷାର ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଆମେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅତୀତକୁ ନେଇ ଯିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଶିଶୁ ନିମିତ୍ତ ଉପଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଅତି ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ତାର ମା'କ୍ଷୀର । ଏହା ନିରପଦ । କୌଣସି ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏହା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ନଥାଏ, ଶିଶୁର ଦରକାର ଅନୁସାରେ ଏହା ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଥାଏ । ଯଦି ମା'ର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ କ୍ଷୀର ଥାଏ ତେବେ ତା'ର କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ପାଞ୍ଚମାସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇ ରହିବ, ଏପରିକି ମା'ର କ୍ଷୀର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମା'ର କ୍ଷୀର ଉତ୍ପାଦନ ଶକ୍ତି ସେହି ଅନୁପାତରେ ବଢି ନଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଅନେକ ମା' ଏହା ଅନୁଭବ କରି ସେମାନଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ଗାଈ ବା ମଇଁଷି କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ଥାଆନ୍ତି । ଏହା ଉତ୍ତମ; କିନ୍ତୁ ଶିଶୁ ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟି ଗ୍ରହେଁ ତାହା ଯୋଗାଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଚାରିମାସ ହୋଇଗଲେ ଶିଶୁର ପାକଯନ୍ତ୍ର ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ତାର ପ୍ରଥମ ଦାନ୍ତ ଉଠିଥାଉ ବା ନ ଉଠିଥାଉ ତଥାପି ତାର ପାକଯନ୍ତ୍ର ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ ।

ପାଞ୍ଚମାସ ଠାରୁ ମା ଶିଶୁକୁ କିଛି କିଛିବହଳ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଦରକାର । ଯଦି ସେ କେବଳ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଦେଇ ରଖିଥାଏ ତେବେ ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବ ଯେ ଶିଶୁକୁ ବର୍ଷେ ହୋଇଗଲେ ସେ ପତଳା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବ । ଏହାକୁ ସୁଧାରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ପାଞ୍ଚମାସ ଠାରୁ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ ।

ମା' ଶିଶୁକୁ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ଚାମଚ କରି ଦେବା ଦରକାର; ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁ ଏହା ଛେପ ପକାଇଲା ପରି କାଢି ପକାଏ । ଏହାର

ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ଶିଶୁକୁ ଏହା ଭଲ ଲାଗୁନାହିଁ; ପ୍ରକୃତରେ ହେଉଛି ଶିଶୁ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ କିପରି ଖାଇବାକୁ ହୁଏ, ଜାଣି ନାଥାଏ ।

ଭାତ ହେଉଛି ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ । ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ରାନ୍ଧିବ, ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଦେବାକୁ ହେଲେ ଟିକିଏ ଚକଟି ଦେବ ଏଥିରେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇବ, କେତେକ ଲୋକ "ଓମାମ୍" ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ଯାହାକି ହଜମ କ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଓମାମ୍‌କୁ ପ୍ରଥମେ ଭାଜି ଦିଆଯାଏ, ତା'ପରେ ଚୂନାକରି ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହୁଏ । ବହୁତ ପରିମାଣରେ ଓମାମ୍ ମିଶାଇବା ଭଲ ନୁହେଁ । କାରଣ ଏହା ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ ହୋଇପାରେ । ଦିନକୁ କେବଳ ଥରେ ଦେବେ ।

ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାତ, କ୍ଷୀର ଏବଂ ଓମାମ ମିଶାକରି ଦୁଇଗ୍ରାମଚ ଦେବ । ଯଦି ଶିଶୁ ପକ୍ଷରେ ଏହାର କୌଣସି ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡୁନାହିଁ, ତେବେ ପରିମାଣ ଟିକିଏ ବଢେଇବା ଦରକାର ।

ତାର ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପରେ ଭାତ ସହିତ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଡ଼ାଲି ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଡ଼ାଲିରେ ଅଳ୍ପ ଲୁଣ ଛଡ଼ା ଆଦୌ, ମସଲା ପକାଇବ ନାହିଁ, ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ପରିବାର ପାଇଁ ରାନ୍ଧୁଛ, ସେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗ୍ରାମଚରେ ଗ୍ରାମଚେ ଡ଼ାଲି ବାହାର କରି ଆଗେ ଏବଂ ତାପରେ ପରିବାର ପାଇଁ ଅବଶିଷ୍ଟ ଡ଼ାଲିରେ ମସଲା ପକାଅ । ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ମିଶ୍ରିତ ଭାତ ଏବଂ ଡ଼ାଲିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚକଟି ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଯଦି କୌଣସି ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ନ ପଡ଼େ ତେବେ ପରିଣାମ ବଢାଇବା ଦରକାର ।

ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁକୁ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ, ତା'ର ସାମାନ୍ୟ ଝାଡ଼ା ହୋଇପାରେ, ଏ ବିଷୟରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଦରକାର ନାହିଁ । ଏହାର କାରଣ ଶିଶୁର ପାକଯନ୍ତ୍ର ଏପରି ନୂତନ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଯଦି କିଛି ଅସୁବିଧା ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିଦେବ ଏବଂ ତାପରେ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଟିକିଏ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବ । ଏହିପରି ଭାବେ ଶିଶୁକୁ ଦୁଇ ତିନିଥର ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ହେବ ନାହିଁ ।

ପ୍ରଶ୍ନ—କେବଳ ଦୁଇଗ୍ରମଚ ଭାତ ଖାଇବା କଥା ଶୁଣିଲେ ଅଧିକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଲପରି ଲାଗେ । ଏତେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁର କଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରେକି ?

ଉତ୍ତର—ହଁ...ଏହା ପାରେ । ଶିଶୁ ମାସକ ଭିତରେ ଅଧଗିନା ଚକଟା ଭାତ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ପାଚିଲା କଦଳୀ ଯାହାକୁ ଶିଶୁ ବହୁତ ଭଲପାଏ ଏବଂ ଏହା ଶିଶୁ ପକ୍ଷେ ବହୁତ ଭଲ । କଦଳୀକୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କରିଦିଅ । ଏହା ନରମ ହେବା ଉଚିତ ଯେପରି ଶିଶୁଟି କଦଳୀର ଅଧା ଖାଇ ପାରିବ । ଶିଶୁକୁ ଦୁଇମାସ ଭାତଡାଲି ଚକଟା ଦେବା ପରେ ପରେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ପନିପରିବା ଯଥା—ଆଳୁ, ଗାଜର ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିବ । ପରିବାରରେ ତରକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ମସଲା ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ପରିବା କାଢ଼ି ରଖିଦିଅ ଏବଂ ଏହାକୁ ଟିକିଏ ଭାତ ସଙ୍ଗରେ ଚକଟି ଶିଶୁକୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଅ । ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ତୁମକୁ ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବ ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଖାଦ୍ୟ ବାଟ ଦେଇ ତା' ଶରୀରକୁ ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଥରେ ମାତ୍ର ଯଦି ମା' କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଶିଶୁ ଆରମ୍ଭ କରେ, ତେବେ ତୁମକୁ ଯତ୍ନର ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯେପରିକି ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ନ ମିଶନ୍ତି ।

ଏହା କେବଳ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ, ଯଦି ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହେ । ଭାତ ରନ୍ଧାପାତ୍ର ଏବଂ ଶିଶୁର ଭାତ ଚକଟା ଥାଳିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲଭାବେ ସଫା କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ପରେ ଚକଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଖୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମା' ନିଜେ ନିଜର ହାତ ଧୋଇ ସଫା ରଖିବା ଦରକାର ।

ମା' ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେପରି ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ଘୋଡା ହୋଇ ରହେ ଏବଂ ମାଛି ଯେପରି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନ ବସେ । କାରଣ, ମାଛି ହେଉଛି ରୋଗର ବାହକ । ମାଛି ତାହାର ପାଦରେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁକୁ ନେଇ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ବସେ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଜୀବାଣୁକୁ ଛାଡ଼ିଦିଏ । ଫଳରେ ଶିଶୁ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ତାହାକୁ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଘଟଣା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଶିଶୁ ଛଅ-ମାସ ହେଲା ପରେ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଝାଡ଼ା, ଶିଶୁର ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଝାଡ଼ା ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ବା ଖରାପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ବା ବହୁତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ବରଂ ଶିଶୁର ପାକଯନ୍ତ୍ରରେ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଥିବା ହେତୁ ହୋଇଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ସତ୍ୟ ବୋଲି ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମେଇ ବହୁତ ଶିଶୁଙ୍କ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଜାଣି ପାରିଛନ୍ତି ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଝାଡ଼ା, ଯାହାକି ଶିଶୁକୁ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାରୁ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି, ତାହାକୁ ବହଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ବନ୍ଦ ହୋଇ ପାରିବ ।

ମା' ନିଜେ ନିଜେ କୌଣସି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯେ ଶିଶୁର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଝାଡ଼ା ହେଉଛି । ଝାଡ଼ା ଜୀବାଣୁ-ମାନଙ୍କ ହେତୁ ହୋଇ ପାରୁଥାଏ ଯାହାପାଇଁ ଔଷଧ ନିହାତି ଦରକାର ବା ଏହା ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହେତୁ ହୋଇ ପାରିଥାଏ ବା ଅଧିକ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ହୋଇ ପାରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବା ହ୍ରାସ ଦରକାର । ବେଳେ ବେଳେ ମଧ୍ୟ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଝାଡା ହୋଇ ପାରେ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା ଦରକାର ହୁଏ । ତେଣୁ ମା' ଏହା ସଠିକ ଭାବେ ଜାଣି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଡ଼ାକ୍ତର ଉପଯୁକ୍ତ କାରଣ ଠିକ୍ କହି ପାରନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ ଯଦି ଥରେ ଡ଼ାକ୍ତର ସ୍ଥିର କରି କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ଝାଡ଼ା ଶିଶୁର ଅଳ୍ପ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟ ହେତୁ ଘଟୁଛି, ତେବେ ମା' କାଳବିଳମ୍ବ ନ କରି ଶିଶୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଯାହାକି ଆଗରୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରା ଯାଇଛି ।

ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ହେଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମା' ମାନେ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ନିୟମିତ ଭାବେ ସେମାନେ ଶିଶୁ-ମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର । ସେମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବେ ଯେ ୪, ୫ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା କମି କମି ଆସିବ । ଶିଶୁ ସେତେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ, କ୍ରମେ କ୍ରମେ ସେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ହେବ ।

ଯେପରି ଆମେ କହିଥିଲୁ ଯେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ଭବରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦିଆ ନ ଯାଏ ତେବେ ତା'ର ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମସ୍ତିଷ୍କର ବୃଦ୍ଧି ଘଟି ପାରିବ ନାହିଁ, ସେହିପରି ୬ ମାସଠାରୁ ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ମଧ୍ୟ ଘଟିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନିଆଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କର ବୃଦ୍ଧିରେ ଅବନତି ଦେଖାଯିବ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପରେ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଖାଦ୍ୟାଭବର ପ୍ରଭବ ପଡ଼ି ନଥାଏ । ମନେକର, ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭବରୁ ସାତବର୍ଷ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି କମିଯାଉଛି । ତେବେ ଏହି ହ୍ରାସମାନ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିକୁ ବଢ଼ ପରିମାଣରେ ଆଠ, ନଅ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ପୂରଣ କରଯାଇ ପାରିବ । ଯଦି ଦୁଇବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କର ବୃଦ୍ଧି କମିଥାଏ, ତାହେଲେ ଏହି ହ୍ରାସମାନ ବୃଦ୍ଧି କେବେହେଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ପୂରଣ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଏପରିକି ଶିଶୁକୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୋଗାଇ ଦିଆଗଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଭବ ପୁରଣ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୫—ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ହେଉଥିଲେ ତାର ଖାଦ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ ।

ଛୋଟ ପିଲମାନଙ୍କର ସମୟ ସମୟରେ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ପୂର୍ବ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ଝାଡ଼ା ବହୁ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଝାଡ଼ାର ଜୀବାଣୁ ଶିଶୁ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରି ଥାଏ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ଖରପ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପାରି ଥାଏ ବା ବହୁତ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରି ଥାଏ ବା ଶିଶୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାର ଝାଡ଼ା ହୋଇପାରେ ।

ଝାଡ଼ା ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ବନ୍ଦହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ହେଲେ, ତାର ଖାଇବା ଖାଦ୍ୟସାର ଅଧିକାଂଶ ଭଗ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ । ଏହା ଫଳରେ ତାର ଶରୀରର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଶିଶୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ପାଇପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଦିନକୁ ଦିନ ଦୁର୍ବଳ ହେବାକୁ ଲଗେ । ଫଳରେ ଶିଶୁର ଶରୀର ଝାଡ଼ା ଜୀବାଣୁ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରିବା ପାଇଁ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼େ । (ଯେବି ଝାଡ଼ା ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥାଏ) ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଝାଡ଼ାର ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ସହିତ ସଂଘର୍ଷ କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପାଇବା ଦରକାର ଏବଂ କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ ନହେବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଉଥିବା

ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ହେବା ଉଚିତ । ମସଲାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆ ନ ଯିବା ଭଲ । କାରଣ ଏହା ପାକଯନ୍ତ୍ରକୁ ଗଣ୍ଡଗୋଳିଆ କରି ଖରାପ କରିଦିଏ । ଦହିଭାତ ବା କ୍ଷୀର ଭାତ ଦେବା ଭଲ । କଦଳୀ ଏବଂ ଚକଟା ଆଳୁ ଅବଶ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ଏହା ଶିଶୁର ଆଦୌ କୌଣସି କ୍ଷତି କରି ନାହିଁ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ସହଜ ।

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଯାହାକୁ ଝାଡ଼ା ହେଉଛି ସେ ଆଦୌ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ମତରେ ଏହା ଶିଶୁ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳକାରକ ।

ବାର୍ତ୍ତା—୬—ଶିଶୁକୁ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଜଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତରଳ ଜିନିଷ ଦେବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁକୁ ଝାଡ଼ା ରୋଗ ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କଥା ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଦେହରୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଗଳିଯାଇଥାଏ । ଶରୀର ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଜଳ ଦରକାର କରେ । ଯଦି ଶରୀରରେ ଜଳ କମ୍ ହୋଇଯାଏ,ତେବେ ଏହା ଅସୁବିଧାଜନକ ଓ ଭୟର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଯାହା ଫଳରେ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ପଡ଼ିପାରେ । ତୁମ୍ଭେମାନେ ଛୋଟ ଶିଶୁର ଅତିଶୟ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବ ଯେ ଶିଶୁର ତାଳୁ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଇଥାଏ । ଏହି ଲକ୍ଷଣର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ ଶିଶୁର ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ ଅଛି । ଏହିପରି କେବେ ନ ହେବା ପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଅତି ଦରକାର । ଶିଶୁ ଜଳ ପିଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧ କଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ପିଆଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଜଳ ସହିତ କିଛି ଚିନି ବା ଲୁଣ ମିଶାଇ ଦେଇ ପାରିବ । ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟାରେ ଗ୍ଲାସର ଅଧା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳ ପିଇବା ଉଚିତ । ଅନେକ ଶିଶୁ ଯେଉଁମାନେ ଝାଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁ ବରଣ କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଯଦି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଜଳ ଦିଆଯାଇ ଥାଆନ୍ତା ତେବେ ଏପରି ଘଟି ନଥାନ୍ତା । ଏହା ଯେତେ ସରଳ ମନେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଜଳ ପିଇବାକୁ ଦେବା ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ ।

ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଶିଶୁକୁ ଜଳଦେବା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର–ଯୁକ୍ତ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଦରକାର । ଆମ୍ଭେ ପୂର୍ବରୁ କହି ଆସିଛୁ ଯେ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ସମୟରେ

ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା କିପରି ପ୍ରଧାନ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । ତେବେ ତୁମକୁ ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟକାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁର ଶକ୍ତି ହେବାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଦେବ, ଯାହା ଫଳରେ ତାର ପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ଯାହାକି ଶରୀରରୁ ଚଳପ୍ରଚଳନ ଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯାଇଥିବା ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ପରିପୂରଣ କରି ପାରିବ ।

ବାର୍ତ୍ତା–୭–ଶିଶୁର ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ଦରକାର ।

ଆମେ ପୂର୍ବରୁ କହି ଆସିଛୁ ଯେ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମରୁ ୫ ବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର । ବିଶେଷ କରି ଆମେ ଶିଶୁର ଉପଯୁକ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ଉପରେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଦରକାର । କାରଣ ଏହା ହେଉଛି ତାର ମସ୍ତିଷ୍କ ବୃଦ୍ଧିର ସମୟ ।

ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା ଦେଉଥିବା ଗୋଟିଏ କାରଣ ହେଉଛି ଅସୁସ୍ଥତା । ଯାହା ଫଳରେ ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।

ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ରହେ ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିବାରେ ବିଳମ୍ବ ଘଟେ ।

ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରେ, ସେତେବେଳେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ପୂର୍ବ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଫେରିଆସି ପାରିଥାଏ । ତାପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାକୁ ଲାଗେ । ଏହା କେବଳ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ କାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିମିତ୍ତ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ଏ ସମସ୍ତ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ଦୂର କରଯାଇ ପାରିବ ଯଦି ଶିଶୁ ରୋଗ ନ ହେବାର କେତେଗୋଟି ନିୟମ ପାଳନ କରଯାଇ ପାରେ । ପ୍ରଥମତଃ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ମାଛିଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଦରକାର ଏବଂ ଶିଶୁର ସମସ୍ତ ପ୍ରତିଷେଧକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏପରି କରିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଯଦି ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼େ ତେବେ ଶିଶୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବ ତାର ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର । ଏହା କେବଳ ସମ୍ଭବ ହେବ ଯଦି ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ହେବା କ୍ଷଣି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ନିଆଯାଇ ପାରିବ ।

ଡ଼ାକ୍ତରହିଁ କେବଳ କି ପ୍ରକାର ରୋଗ ଚିହ୍ନିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଉପଯୁକ୍ତ ଔଷଧ ଦେଇ ପାରିବେ । ଅନ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗକୁ ଭଲ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରିବେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।

ଯଦି ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭକରେ ତା'ହେଲେ ଯେଉଁ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ତାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟୁ ନଥିଲା ସେ ସମୟ ବେଶୀଦିନ ସ୍ଥାୟୀ ହେବ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଶିଶୁ ବିଶେଷ ଦୁର୍ବଳ ହେବ ନାହିଁ ଏବଂ ତାର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଅତି ଅଧିକା ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରିବ ନାହିଁ ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପୁନରୁକ୍ତି :

ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କଲ ଯେ ତୁମ ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ଗଠନ ପାଇଁ ବହୁତ ବିଷୟ ରହିଛି ।

ଶିଶୁକୁ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ସମୟରେ ମା'ମାନେ ସାଧାରଣତଃ, ସାଧାରଣ ଖାଇବାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଦରକାର । ବିଶେଷ କରି ବହୁତ ପରିମାଣରେ ଶାଗ ଖାଇବା ଦରକାର । ତୁମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ ଯେପରି ତୁମର ଶିଶୁ ବସନ୍ତ, ହଇଜା, କାଶ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ଥଣ୍ଡାପରି ଭୟଙ୍କର ରୋଗର ଜୀବାଣୁଠାରୁ ନିରାପଦରେ ରହନ୍ତି ।

ଶିଶୁକୁ ୫ ମାସ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତୁମେ ତାକୁ ବହଳିଆ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁ ଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ତାକୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବ ଏବଂ ତାର ଖାଦ୍ୟ ଆଦୌ ବନ୍ଦ କରିବ ନାହିଁ ।

ଶେଷରେ ଯଦି ତୁମ ଶିଷୁ ରୋଗରେ ପଡ଼େ ତେବେ ତାକୁ ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇଯିବା ଦରକାର ।

ଯଦି ତୁମେ ଏ ସମସ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ କରିବ ତେବେ ତୁମ ଶିଶୁ ବଳିଷ୍ଠ, ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସତେଜ ହୋଇପାରିବ ।

ଖାଦ୍ୟ-ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷା : ତୃତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ
ପ୍ରାକ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁ

ବାର୍ତ୍ତା–

୧ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରାକ୍–ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁ (ତିନି ବର୍ଷଠାରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଖାଦ୍ୟର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ ।

୨ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରାକ୍–ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁକୁ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଚାରିଥର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ।

୩ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ଖାଦ୍ୟ ପରିପୂରକ କିନ୍ତୁ ବଦଳ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ ।

ପରିବାରରେ ତିନିବର୍ଷରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥିବା ପ୍ରାକ୍–ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିଶୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଅବହେଳିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସେପରି ଶିଶୁଙ୍କର ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପରି ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ନିଆଯାଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ସେମାନେ ବିଦ୍ୟାଳୟକୁ ଯିବାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇ ନଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ନିଜ ପ୍ରତି ଯତ୍ନନେଇ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ଶିଶୁଙ୍କପରି ଯଦି ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଏବଂ ସାର ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆ ନ ଯାଏ, ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାନ୍ତି । ମା' ବି ଏହା ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ପାରେ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଅବହେଳାର କୁଫଳ ଶିଶୁର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯେପରି ଯତ୍ନ ନିଆଯାଇଥାଏ, ସେପରି ତିନିବର୍ଷରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରାକ୍–ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ କରାଯିବା ଦରକାର । ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଏହି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମାନସିକ ବିକାଶ ବୃଦ୍ଧିରେ ଲାଗିଥାଏ । ତେଣୁ ଆମେ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବୃଦ୍ଧି ନିମିତ୍ତ ସବୁ ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୧–ଏକ ପ୍ରାକ୍–ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ଲୋକର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ ।

ତିନିବର୍ଷରୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ? ପ୍ରଥମେ ମନେ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ଜଣେ ପ୍ରାକ୍–ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କର ଖାଦ୍ୟର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଦରକାର କରେ । ଏହା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ କଥା ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ନିଶ୍ଚୟ କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ । ଏହିପରି ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପାଇଁ କେତେକ ନିଶ୍ଚିତ କାରଣ ଅଛି ।

୧ । ପିଲମାନେ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି—

ଶିଶୁମାନେ ବଢ଼ନ୍ତି କିନ୍ତୁ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ବଢ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇ ଥାଏ । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କମାନେ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରିଥାନ୍ତି । ଶିଶୁ ଉଭୟ ଶକ୍ତି ଓ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି, ଶିଶୁମାନେ ଶକ୍ତିର ବହୁଳ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ସବୁ ସମୟ ପାଇଁ ସତେଜ ଥାଆନ୍ତି । କ୍ୱଚିତ୍ ସେମାନେ ଶାନ୍ତ ରହନ୍ତି । ଏହା ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଶିଶୁଠାରୁ ଆଶା କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଶିଶୁ ବହୁତ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ତା'ର ଶରୀର ଗଠନ ଅନୁପାତରେ ବହୁତ କମ୍ ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ଏହା କେବଳ ଶରୀରର ପୁନଃ ଗଠନ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

୨ । ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ଯାହା ଦରକାର କରେ ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ଜଣେ ଶିଶୁ ଦରକାର କରେ—

ତେଣୁ ଆମେ ଦେଖୁ ଯେ ଶିଶୁ ଯେଉଁ ଜିନିଷ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ଦରକାର କରେ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ଆଦି ବିକାଶ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସେ କରୁଥିବା ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ । ଏହି ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ହିସାବରେ ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ଖାଦ୍ୟର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୨—ଜଣେ ପ୍ରାକ୍ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁ ଦିନକୁ ଚାରିଥର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର

ଦିନକୁ ଚାରିଥର ଭୋଜନ—

ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ତାର ସମସ୍ତ ଦରକାର ଖାଦ୍ୟ ଦିନକୁ ୨ଥର ବା ଥରକରେ ଖାଇ ପାରିବ କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଏହା କରି ପାରିବ ନାହିଁ । କାରଣ ତା'ର ପାକଯନ୍ତ୍ର ବହୁତ ଛୋଟ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସେ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ ।

ତେଣୁ ଏହାର ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଗଲେ ଶିଶୁ ଦିନକୁ ଚାରିଥର ଖାଇବା ଦରକାର । ଏହାର ଅର୍ଥ, ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଚାରିଥରରେ ଖାଇବାକୁ ହୁଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥରର ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁର ପାକଯନ୍ତ୍ର ପାଇଁ ବହୁତ ବେଶୀ ହୋଇ ନଥାଏ । ଶିଶୁ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଅନେକ ଥର ଖାଇବାର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ହେଲା, ଶିଶୁ ଦିନସାରା ଶକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଏ । ସେ ସେହି ଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୩–ବିଦ୍ୟାଳୟର ଖାଦ୍ୟ ପରିପୂରକ କିନ୍ତୁ ବଦଳ ନୁହେଁ ।

ଅନେକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ଆମ ଦେଶରେ ତିନିବର୍ଷରୁ ପାଞ୍ଚ-ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ଦରକାର ଖାଦ୍ୟର ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଥାଆନ୍ତି । ଆଂଶିକ ଭବେ କମ୍ ଆୟ ଯୋଗୁଁ ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ବିଷୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ନଥାଏ, ଅଧିକାଂଶ ପରିବାରରେ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶାରୀରିକ ଗଠନ ଅନୁସାରେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଓ ଛୋଟ ଶିଶୁ କମ୍ ଖାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁ, ସେମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ ବୋଲି ଆମକୁ ମା' ମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଅନେକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସରକାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁପାଇଁ ଦିନକୁ ଥରେ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେଉଛନ୍ତି । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ନ ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଏହା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ । ସରକାର ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟସାର ଦେଇଥିବାରୁ ଶିଶୁକୁ ଏହା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

୧–ଶିଶୁ ତାର ଶରୀର ପାଇଁ ଦରକାର କରୁଥିବା ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ଖାଦ୍ୟ ପାଏ–

ଡାକ୍ତରମାନେ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଦ୍ୱାରା ଜାଣି ପାରିଛନ୍ତି ଯେ, ଆମ ଦେଶର ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ଦିନକର ଖାଦ୍ୟର ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପାଇଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସରକାର ସ୍କୁଲମାନଙ୍କୁ ଅବଶିଷ୍ଟ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦେବାପାଇଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରିଅଛନ୍ତି ।

୨—ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ—

ଶିଶୁ ଘରେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ସ୍କୁଲରେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ବା ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଭବରେ ପରିଗଣିତ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଶିଶୁ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ଘର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଏ ତେବେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁ ଦରକାର କରୁଥିବା ଗୋଟିଏ ଦିନ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣକୁ ପୂରଣ କରିଥାଏ । ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି ବୋଲି ଯଦି ଥରକର ଖାଦ୍ୟ ଘରେ ଦିଆ-ନଯାଏ, ତେବେ ସେ ଯାହା ପୂର୍ବରୁ ପାଇଥିଲା, ତାହା ସେ ପାଇଲା । ଫଳରେ ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟ ପାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଯାହାକି ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଦିନକରେ ଦରକାର କରେ ।

୩—ପୃଥକ୍ କରି ଖାଦ୍ୟ ରଖିବା .—

ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁ ଘରେ ଥିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ସମୟରେ ଦିଆଯାଇ ପାରିଥାନ୍ତା, ତାକୁ ଅଲଗା ରଖି ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । ତାହା ଫଳରେ ଶିଶୁ ତା'ର ସାଧାରଣ ଭୋଜନ ଗତିରେ ପାଇ ପାରିବ ।

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ପୁନରୁକ୍ତି :

ଯଦି ତୁମେ ତିନିବର୍ଷ ଉପରେ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁର ଉତ୍ତମ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚାହଁ, ତେବେ କେଉଁ କେଉଁ ବିଷୟ ମନେ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ? ତୁମେ ତାକୁ ଜଣେ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କ ଖାଦ୍ୟର ଅର୍ଦ୍ଧେକ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁର ଚାରିଥରକର ଭୋଜନ ହେବା ଦରକାର । ଏହା ସହିତ ଯଦି ଶିଶୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ପାଉଛି, ତେବେ ତୁମେ ଘରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ କମେଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବପରି ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଦରକାର ।

ଖାଦ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଅଟେ । ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ତୁମ ଶିଶ ଯେପରି ଆକ୍ରାନ୍ତ ନହୁଏ, ତାହା ଦେଖିବା ଦରକାର । ଯଦି ଶିଶୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ତେବେ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହିପରି ଯତ୍ନ ନେଲେ ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ପାରିବ ଯେ ତୁମର ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁଖୀ ଅଛି ।

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷା–ଚତୁର୍ଥ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

୧– ଯଦି ସୁସ୍ଥ ଓ ସରଳ୍ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାକୁ ତୁମେ ଚାହଁ, ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ମାନିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨–ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ବା ନିଜେ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ପରିଷ୍କାର ଭବରେ ସଫାକରିବା ଉଚିତ୍ ।

୩–ପରିଷ୍କାର ଜଳପାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୪–ପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

୫–ଘରକୁ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାରୁ ସବୁବେଳେ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ଦରକାର ଏବଂ ମାଛିମାନେ ଯେପରି ନବସନ୍ତି, ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୬–ଘରର ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗ ସଫା ରଖିବା ଦରକାର ।

ଆମ ଦେଶର ଅନେକ ଲୋକ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ପ୍ରାଧାନ୍ୟକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା କୁହାଯାଇଯାଏ ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଜକୁ ଓ ତା'ର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଦରକାର କିନ୍ତୁ ଏହି ନୀତି ସବୁବେଳେ ପାଳନ କରଯାଇ ନଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସହର ପରି ଜନଗହଳି ଅଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଆୟ ନଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜ ଘରକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ସମୟ ସମୟରେ ଏହା ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼େ । ମାଇଲିଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୂରରୁ ପିଇବା ପାଇଁ ପାଣି ଆଣିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ଭବରେ ରଖିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ ଦରକାର ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶ୍ୱାସ ଜନ୍ମେଇବା ହେଉଛି ଆମର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୧–ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ନିୟମ ମାନିବା ଦରକାର ।

ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଭବରେ ଶିଶୁ, ପ୍ରାକ୍‌ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁ, ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ନାରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ ଆସୁଅଛୁ ।

ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ କହି ଆସିଅଛୁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଯାହାକି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଆବଶ୍ୟକ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଏବଂ ଉଚିତ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିୟମକୁ ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । କ'ଣ ଆମେ କରିବା ଦରକାର ?

ବାର୍ତ୍ତା ୨– ନିଜେ ଖାଇବା ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରଣୀ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଏହି-ପରି ଜଣାଶୁଣା ବିଷୟ ସେମାନଙ୍କୁ କହିବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଅପମାନିତ ଅନୁଭବ କରିପାରନ୍ତି । ତେଣୁ ତୁମେ ଖୁବ୍ ସାବଧାନର ସହିତ ଏହି ବାର୍ତ୍ତା ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଦରକାର । ଏହା ଏକ ଧରାବନ୍ଧା ନିୟମ ଯେ, ଶିଶୁ ଖାଇବାକୁ ବସିବା ପୂର୍ବରୁ, ହାତ, ଗୋଡ଼ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ତାହାର ମା' କହିଥାଏ । ହାତଗୋଡ଼ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକତାର କାରଣ କ'ଣ ସେ ଜାଣିଥାଏ ? ହାତ ପରିଷ୍କାର କରିବାର କାରଣ କ'ଣ, ଜଣେ କାହିଁକି ନିଜର ହାତ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଉଚିତ, ଏ ବିଷୟରେ ଗୃହିଣୀମାନଙ୍କୁ ତୁମେ ବୁଝେଇବା ଉଚିତ୍ ।

ସାଧାରଣତଃ ବହୁରୋଗ ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଜୀବାଣୁ ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ରହିପାରିବେ । ଶିଶୁ କାଦୁଅରେ ଖେଳେ ଏବଂ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ବହୁତ ପ୍ରକାରର ପଦାର୍ଥ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଉ । ତେଣୁ ଶିଶୁର ହାତ ଏବଂ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ହାତ କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ପାରେ । ଏହା ଆମ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଗଲେ ଆମେ ରୋଗରେ ପଡ଼ୁ । ଏହି କାରଣ ଯୋଗୁ ଖାଇବା ବା ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ପରିଷ୍କାର ଭବେ ସଫା ରଖିବା ବିଧେୟ ।

ଆମର ଆଙ୍ଗୁଳିର ନଖ ଲମ୍ବା ଥିଲେ ମଇଳା ଏବଂ କାଦୁଅ ଆଙ୍ଗୁଳିର ନଖ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଆମେ ଆଙ୍ଗୁଳି ସଫା କଲାବେଳେ ଏହା ସଫା

ହୋଇଯାଏ ନାହିଁ । ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସମୟରେ ନଖ ଭିତରେ ରହିଥିବା ମଇଳା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟଦେଇ ପାଟିକୁ ଗ୍ଲିଯାଏ । ଫଳରେ ଆମେ ରୋଗରେ ପଡ଼ୁ । ଏହି ମଇଳା ମଧ୍ୟରେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ଛୋଟ ଛୋଟ ଡ଼ିମ୍ବ ଥାଏ, ଯାହାକି ଆମ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲଗେ ଏବଂ ଆମକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଆମ ନଖଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟିବା ଦରକାର ।

ବାର୍ତ୍ତା ୩–ପରିଷ୍କାର ଜଳ ପିଇବା ଉଚିତ

ପରିଷ୍କାର ଜଳର ଅର୍ଥ କ'ଣ ? ପ୍ରଥମରେ ଏପରି ସ୍ଥାନରୁ ପିଇବା ଜଳ ଆଣିବା ଦରକାର, ଯେଉଁଠି ଲୋକମାନେ ଗାଧୋଇ ନଥିବେ ବା ଲୁଗାପଟା ସଫା କରୁନଥିବେ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ତେବେ ପିଇବା ଜଳର ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଗାଧୋଇବା, ସଫା କରିବା ସ୍ଥାନ ପୃଥକ୍ ରହିବା ଦରକାର । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ନପାରେ । ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ରରେ ପାଣି ରଖ । ଯଦି ପାରିବ ପାଣିକୁ ୧୦।୨୦ ମିନିଟ୍ ଫୁଟାଇବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଣିରେ ଥିବା ବହୁତ ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ମରିଯାନ୍ତି । ଯଦି ତୁମେ ଜଳକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଗରମ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ନପାରିବ, ତେବେ ଗାଁରେ ଯେ କୌଣସି ରୋଗ ବିଶେଷ କରି ହଇଜା ଓ ଆନ୍ତ୍ରିକଜ୍ୱର ଲଗିଥିବା ସମୟରେ ଜଳକୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଫୁଟାଇବା ଉଚିତ୍ । ତାପରେ ଜଳକୁ ଗୋଟିଏ ସଫା କପଡ଼ାରେ ଛାଣି ରଖିବା ଉଚିତ ।

ଜଳପାତ୍ରକୁ ସର୍ବଦା ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଦରକାର । ଫଳରେ କୌଣସି ମଇଳା ଏହା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରିବ ନାହିଁ ବା କୌଣସି ମାଛି ପାତ୍ର ଉପରେ ବସି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ମାଛିଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ । ମାଛି ସିନା ବହୁତ ଛୋଟ ଦେଖାଯାଏ କିନ୍ତୁ ଏହା ହେଉଛି ଏକ ଭୟଙ୍କର ଜୀବ । ସେମାନେ ସବୁ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ବସିପଡ଼ନ୍ତି ଯଥା :— ଅଳିଆ, ବିଷ୍ଠା, ଛେପ ଇତ୍ୟାଦି— ରୋଗ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ବହୁତ ଛୋଟ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ଏହି ସ୍ଥାନ ମାନଙ୍କରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ । ମାଛିମାନଙ୍କ ପାଦରେ ଏକ ପ୍ରକାର ଅଠାଳିଆ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ ଯାହା ଫଳରେ ସେ ବସିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରୁ ସହଜରେ କିଛି ଉଠାଇ ଆଣେ । ମାଛି

ଘର ଭିତରକୁ ଆସି ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ବସେ ଏବଂ ସେ ପାଦରେ ଆଣିଥିବା ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ଛାଡ଼ି ଦେଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଆମେ ମାଛିକୁ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ବସାଇ ନଦେବା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବା ଦରକାର । ପାଣି ପିଇବା ସମୟରେ ମାଠିଆରୁ ପାଣି ଗଡ଼ାଇ ପିଇବା ଭଲ । ଏହା ଯଦି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ ଢଙ୍କା ହୋଇଥିବା ଜଳ ମାଠିଆ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ନାଡ଼ି ଥିବା ଛୋଟ ପାତ୍ର ରଖିବା ଦରକାର । ଏହା ତଳମୁହାଁ କରି ରଖିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଜଳ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଇବା ଜଳ ପାତ୍ର ଭିତରେ ହାତ ବୁଡ଼ିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୪–ପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ

ପରିଷ୍କାର ଜଳ ପିଇବା ପରି, ପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ବିଧେୟ । ପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ନଥାଏ । ବହୁ ସମୟରେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟକୁ ନଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଦେଉ । ଯାହା ଫଳରେ ମାଛିମାନେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ, ଯଦି ଖାଦ୍ୟକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖାଯାଏ ।

ଠିକ୍ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିବା ଉଚିତ । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ମଇଳା ପଡ଼ିବାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ମାଛି ବସିବାରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ଏହି କାରଣରୁ ବାହାରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ଭଲ ନୁହେଁ । ମାଛିମାନେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବସିବା ପାଇଁ ଭଲ ସୁଯୋଗ ପାଇଥାନ୍ତି । କେତେକ ଜିନିଷ ଠିକ୍ ଭବେ ରହିଥାଏ, ତାହା ହେଉଛି ବାଦାମ ଏବଂ ନଡ଼ିଆ । କାରଣ, ଯାହା ଆମେ ଖାଉ, ତାହା ଏହାର ଖୋଳଦ୍ୱାରା ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ବାହାରେ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସେତେ ଖରାପ ନୁହେଁ । ରାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁମାନେ ମରିଯାଆନ୍ତି । ଯଦି ଏଗୁଡ଼ିକ ଗରମ ଥାଏ, ମାଛିମାନେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବସିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ସୁଯୋଗ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୫–ଘରକୁ ମଇଳା ଏବଂ ମାଛିଠାରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଯଦି ଘର ପରିଷ୍କାର ଥାଏ, ତାହାହେଲେ ପିଇବା ଜଳ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ମାଛିମାନଙ୍କୁ ଘର ଭିତରକୁ ପୂରଇବା ପାଇଁ ନିଷେଧ କରିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର । କିନ୍ତୁ ଆମେ ମାଛିମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା କମ୍ ହେବାପାଇଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉଦ୍ୟମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଗେଷାଇ ଘରର ଅଳିଆ, ଆବର୍ଜନା ବାହାରେ ଠୁଳ କରିଥାଉ । ମାଛିମାନେ ଏହି ମଇଳା ପ୍ରତି ସବୁବେଳେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଘର ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ସ୍ଥାନ ନରହିବା ପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଦରକାର । କାରଣ ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଛିମାନେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ଆସନ୍ତି । ଯଦି ଶିଶୁ ପରିସ୍ରା କରିଦିଏ ବା ଝାଡ଼ା ବସେ ତେବେ ସାମାନ୍ୟ ଫିନାଇଲ ପକାଇ ସେ ସ୍ଥାନକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସଫା କରିବା ଦରକାର ।

ଦିନକୁ ଥରେ ହେଲେବି ଝାଡୁ କରିବ ଏବଂ ଧୋଇ ବା ପୋଛି ସଫା କରିବା ଦରକାର । ଘର ସଫା ରଖିବା ଭଲ । ଯଦି ଆମେ ଘର ସଫା ସୁତୁର ରଖୁ ତେବେ ବହୁସଂଖ୍ୟକ ମାଛି ଆସିବାକୁ ଚାହିଁବେ ନାହିଁ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୬–ଘରର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଆମେ ଘରର ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରରିଷ୍କାର ନ ରଖିଲେ, କେବଳ ଘରକୁ ସଫା କରିବାର କୌଣସି ଅର୍ଥ ହେବ ନାହିଁ । ଯଦି ଆମେ ମଇଳାକୁ ଘରୁ ନେଇ ବାହାରେ ପକାଇ ଦେଉ, ତେବେ ମାଛିମାନେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଆସି-ପାରିବେ ତେଣୁ ମଇଳାକୁ ଦୂରରେ ଫୋପାଡ଼ି ଦେବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟର ଘର ପାଖରେ ନୁହେଁ ।

ଘରର ଠିକ୍ ବାହାରେ ପିଲମାନଙ୍କୁ ଝାଡ଼ା ବସାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । କାରଣ, କେହି ତାହା ଉପରେ ପାଦ ପକାଇ ପାରନ୍ତି ଏବଂ ମାଛିମାନେ ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ଏକାଠି ହୋଇ ଯାଆନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଘରର ଚାରିପାଖ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ସହଜ ନୁହେଁ । କାରଣ, ଅନ୍ୟ ପାଖ ଘର ମଧ୍ୟ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱର ଅଂଶ ବିଶେଷ ।

ତୁମକୁ ଯାହା କୁହାଯାଉଛି, ତୁମେ ଯଦି ତାହାକୁ ଅନୁସରଣ କରିଛ ଏବଂ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିଛ, ତେବେ ତୁମେ ତୁମ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କୁ ସମସ୍ତ ବୁଝାଇ କହିପାରିବ ଏବଂ କହିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ୍ ।

ଯଦି ଗ୍ରାମର ସମସ୍ତ ଲୋକ ବା କେତେକ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ଠିକ୍ ନିୟମ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତି । ଯଥା :—ସେମାନଙ୍କ ଘର ଏବଂ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସଫା ରଖିବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ସଂକ୍ରାମକ ବ୍ୟାଧିରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଇତ୍ୟାଦି, ତେବେ କୌଣସି ରୋଗ ଗ୍ରାମ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଗ୍ରାମର ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିର ମାନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ପାରିବ ।

ଗୋଟିଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାସ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ଲୋକ ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମସ୍ତ ନିୟମ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି, ତେବେ ଉତ୍ତମ ଫଳ ଦେଖାଯାଇ-ପାରିବ ।

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷା–ପଞ୍ଚମ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବାର୍ତ୍ତା—୧ ଜଣେ ଲୋକ ଖାଦ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାହାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨—ଜୀବାଣୁମାନେ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ ଭୟାବହ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ।

୩—ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକ ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୪—ଆପଣଙ୍କ ପିଲାମାନେ ଯେପରି କୃମି ରୋଗରେ ନ ପଡ଼ନ୍ତି ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୫—ପିଲାମାନଙ୍କର ଯେପରି ବଥ ନ ବାହାରେ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୬—ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଡେ଼ରି ନକରି ତାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୭—ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୭୦ଜଣ ଲୋକ ଆମ ଦେଶରେ ଦରିଦ୍ରତାର ସୀମାରେଖା ତଳେ ରହିଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପରିବାରର ମାସିକ ଆୟ ପ୍ରାୟ ୧୫୦ ଟଙ୍କା । ଅସଂଖ୍ୟ ରୋଗୀ ଯଥା :—୬ ମାସରୁ ୩ ବର୍ଷର ଶିଶୁ, ୩—୫ବର୍ଷ ପ୍ରାକ୍—

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମା' ମାନେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ । ସେମାନେ ଯେତେ ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ସେତେ ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁକି ଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଲୋକମାନଙ୍କ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଯୋଗୁଁ ସେମାନେ, ବିଶେଷ କରି ଶିଶୁମାନେ, ଅନେକ ସମୟରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ବାରମ୍ବାର ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଏ, ସେମାନଙ୍କର ତାହାହେଲେ ଏତେ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ଦେଖା ଦେବ ନାହିଁ ।

ବାର୍ତ୍ତା୧–ଖାଦ୍ୟର ଯତ୍ନ ନେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ–

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଜଣେ ଲୋକକୁ ଭଲ ଭବରେ ରହିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ରହିଛି ବୋଲି ଆମେ ବୁଝିଥାଉ । ଏହା ୨–୩ ବର୍ଷର ଶିଶୁ, ୩–୫ ବର୍ଷର ପ୍ରାକ୍–ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିଶୁ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ଓ ପ୍ରସୂତୀ ମା' ମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ବହୁତ ଜରୁରୀ ।

କେବଳ ଖାଦ୍ୟର ଯତ୍ନ ଦେଲେ ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଜଣେ ଲୋକ କି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ କିପରି ଭବରେ ଖାଉଛି ସେଥିପ୍ରତି ଯତ୍ନବାନ୍ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ସେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ତାହାହେଲେ ଏଥିରେ ବହୁ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଥାଏ । ତାର ସମସ୍ତ ବଳ ଏବଂ ଶକ୍ତି ରୋଗଦ୍ୱାରା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ଏବଂ ତାର ଶରୀର ଅବସ୍ଥାରେ ଅବନତି ଘଟିଥାଏ । ରୋଗ ପରେ ଯେତେବେଳେ ତାର ଶରୀରରେ କ୍ଷତିପୂରଣ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ସେ ଯାହା ଖାଏ ତାହା ତାର ଶରୀରର ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ଆଣିବା ପାଇଁ ବ୍ୟୟ ହୋଇଥାଏ । ପିଲମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ବିନିଯୋଗ ହେଉନାହିଁ ।

ଆମେ ଏଥିରୁ କ'ଣ ଶିକ୍ଷା କରୁ ? ଆମର ଦେଖିବାର କଥା ଯେପରି ଆମେ ଅସୁସ୍ଥ ନ ହେଉ । ଏହା ବିଶେଷତଃ ପିଲମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଦୁଇଟି ବିଷୟ ପ୍ରତି ଆମେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଉଚିତ ।

୧–ଶିଶୁକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ, ଏବଂ

୨–ଯଦି ଶିଶୁ ଅସୁସ୍ଥ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ଯେପରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ, ସେଥିପତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକ ଦିନ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଲେ ସେ ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିବ ।

ଏହାର କାରଣ, ସେ ଯେତେବେଳେ ସୁସ୍ଥ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ, ସେତେବେଳେ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଯାହା ଖାଏ ତାହା ତା'ର ଶରୀରକୁ ସାଧାରଣ କରି ଗଢ଼ିବାରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପୂର୍ବରୁ ସେ ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲା । ତାପରେ କେବଳ ତାର ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟୟିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମ୍ଭେ କିପରି ରୋଗର ପ୍ରତିକାର କରିବା ? ପ୍ରଥମେ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ରୋଗ କିପରି ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୨–ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ଭୟାବହ ରୋଗର କାରଣ :–

ଅନେକ ରୋଗ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗର କାରଣ ଏକ ନୁହେଁ । ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି, ଯେ, ଅନେକ ସାଧାରଣ ରୋଗ ଯଥା :–ବସନ୍ତ, ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ୍, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ଡ଼ିପଥେରିଆ, ଲହର କାଶ, ଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଭୃତି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁ ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ରୋଗକୁ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଏତେ ଛୋଟ ଯେ ଆମେ ତାହା ଦେଖି ପାରିବୁ ନାହିଁ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ଶକ୍ତି-ଶାଳୀ ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଏହି ଅଣୁବୀକ୍ଷଣ ଯନ୍ତ୍ର ରହିଅଛି ।

ବାର୍ତ୍ତା ୩–ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଭାବରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ।

ଏହି ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ଉପାୟ ଆବିଷ୍କାର କରିଛନ୍ତି । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ ଯେ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ବସନ୍ତ ପାଇଁ ଟୀକା ଦିଅନ୍ତି ଯାହାକି ବସନ୍ତ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିଥାଏ । ବସନ୍ତ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଔଷଧ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତା'ପରେ ଯଦି ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି, ଏହି ଔଷଧ ସେମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ମାରିଦିଏ । ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ କେବଳ ବସନ୍ତ ପାଇଁ ଶରୀରରେ ଔଷଧ ପୂରାଇ ଏହାର ପ୍ରତିଷେଧକ କରିଥାନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ସାଧାରଣ ରୋଗ ଯଥା:– ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ୍, ଡ଼ିପଥେରିଆ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ଲହରକାଶ, ଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରଭୃତିର ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଔଷଧ ରହିଛି ।

ଅନେକ ଗାଁ ଗହଳିରେ ଲୋକ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ଏହି ରୋଗମାନେ କେତେକ ଠାକୁର, ଠାକୁରଣୀଙ୍କ କୁଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଗରମ ଓ ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ନିଜେ ଅନେକ ପ୍ରକାରରେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିକାର କରିଥାନ୍ତି ।

ଏହି ବିଶ୍ୱାସରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ରୋଗକୁ ଖରାପ ଭାବନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସକୁ ଭୁଲ ବୋଲି କହିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ଆମେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିଷେଧକ ଅଭ୍ୟାସର ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ କ'ଣ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛୁ । ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ କହିବା ଦରକାର ଯେ, ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନେ କିଛି କରନ୍ତୁ । ଏଣୁ ସେମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଅଭ୍ୟାସରେ ଆମେ କିଛି ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରୁନାହୁଁ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର କେବଳ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥାର ଉପ-ଦେୟତା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇବାକୁ ହେବ । ଯେଉଁ ବିଶ୍ୱାସ ଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ, ସେପରି ବିଶ୍ୱାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ପିଲା ଯେତେବେଳେ ସୁସ୍ଥ ଥାଏ, ସେ ବିଷୟରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ, ପିଲା ଯେତେବେଳେ ସୁସ୍ଥଥାଏ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଦିଅନ୍ତୁ । ସେ ଯଦି ଥଣ୍ଡା, ଝାଡ଼ାରୋଗ କିମ୍ବା ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତଦ୍ୱାରା ଔଷଧ ଯେ କେବଳ କାର୍ଯ୍ୟ ନକରେ, ତା ନୁହେଁ, ଏହା ପିଲାର କ୍ଷତି ମଧ୍ୟ କରିପାରେ । ଏହାକୁ ଆମେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିଲା ଯେତେବେଳେ ସୁସ୍ଥ ଥାଏ, ସେହି ସମୟରେ କେବଳହିଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଏହା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ଦୂରେଇ ଆଣିବା ଉଚିତ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଯଦି ରୋଗରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଆନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ପାଇବାକୁ ଅନେକ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ସେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢିପାରେ ନାହିଁ ।

ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ଯକ୍ଷ୍ମା ଟୀକା ପିଲକୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଏହା ବସନ୍ତ ଟୀକା ଦିଆଯିବା ପୂର୍ବରୁ ମଧ୍ୟ ବେଳେ ବେଳେ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ଯଦି ଘରେ କାହାରିକୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭବେ ବହୁ ପୂର୍ବରୁ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁକୁ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଅତି ସହଜରେ ଆକ୍ରମଣ କରିପାରେ ।

ଏହି ଟୀକା ପିଲ ସ୍କୁଲ ଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଉ ଦିଆଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆପଣମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ, ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବସନ୍ତର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଯଦି ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ଛାଡ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଟୀକା ଦିଆଯାଇଥାଏ, ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥଳେ, ପିଲକୁ ୩ ମାସ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଟୀକା ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଟୀକା ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ଦିଏନାହିଁ । ତିନିମାସ ପରେ ପିଲ ହଲ୍‌ଚଲ୍ ହେବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ, ଦିଆଯାଇଥିବା ଟୀକାକୁ ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବର କରିପାରେ । ସେତେବେଳେ ଟୀକା ଶୁଖିବାକୁ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଛୋଟ ହୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଟୀକା ଦେବା ଖୁବ୍ ଭଲ ।

ଟୀକା ଦେବା ପରେ ତାକୁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କି ଔଷଧକୁ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଔଷଧ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଭବେ ଦେହ ମଧ୍ୟକୁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଟୀକା ଘା' ବଡ଼ ହୋଇଗଲେ ତା' ମଧ୍ୟରେ ପୂଜ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ-ଯାଏ ଏବଂ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଔଷଧ କାମ କରୁଛି ଓ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ବସନ୍ତ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରୁଛି । ଟୀକା ଘା'କୁ ଶୁଖାଇବା ଲଗି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା କ୍ରମଶଃ ଆପଣା ଛାଏଁ ଶୁଖିଯିବ । ଆପଣ ଟୀକା ଘା' ନ ଶୁଖିବା ଦେଖିଲେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ସେ ଦରକାର ମନେ କରିବେ ଟୀକା ଉପରେ ଲଗାଇବାକୁ କୌଣସି ଔଷଧ ଦେବେ, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଏହା ଉପରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଲଗାଇବା ଅନୁଚିତ ।

ଏହି ବସନ୍ତ ଟୀକା ଯାହାକି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଦିଆଯାଏ ତାହା ତିନିବର୍ଷ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟକରେ । ତାପରେ ମଧ୍ୟ ଟୀକା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଗ୍ରାମରେ

କୌଣସି ସମୟରେ ବସନ୍ତ ରୋଗ ଦେଖାଦିଏ ସେ ସମୟରେ ଗ୍ରାମର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଟୀକା ନେବାକୁ ହେବ ।

ହଇଜା ଓ ଟାଇଫଏଡ୍ (ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର) :

ହଇଜା ଓ ଟାଇଫଏଡ୍ ପ୍ରତିଷେଧକର ଏକା ଥରକେ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ଅଲଗା ଅଲଗା ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରିବ, ଏହା ବସନ୍ତ ଟୀକା ସଦୃଶ ନୁହେଁ । ଏହା ଶରୀରରେ ୬ ମାସ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଗ୍ରାମରେ ଯଦି ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଲୋକ ହଇଜା ଓ ଟାଇଫଏଡ୍‌ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି, ତାହାହେଲେ ଏହି ପ୍ରତିଷେଧକ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଏହି ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ପ୍ରତିବର୍ଷ ହଇଜା ଓ ଟାଇଫଏଡ୍ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ନିଆଗଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ ।

ଡିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରୀ କାଶ ଓ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର

ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ରହିଛି ଯେଉଁଥିରେ କି ଡ଼ିପଥେରିଆ, ଲହରୀ କାଶ ଓ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାରର ପ୍ରତିଷେଧକ ଔଷଧ ଏକତ୍ର ମିଶିକରି ଅଛି । ଏହି ପ୍ରତିଷେଧକକୁ ତିନିଥର ଦେବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ନିମ୍ନମତେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଶିଶୁ ୩ ମାସର ହେବା ସମୟରେ ଦିଆଯାଏ, ତାର ୧ ମାସପରେ ଶିଶୁକୁ ଯେତେବେଳେ ୪ ମାସ ବୟସ ହୁଏ ୨ୟ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଆଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ମାସପରେ ଶିଶୁକୁ ଯେତେବେଳେ ୫ ମାସ ବୟସ ହୁଏ ୩ୟ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍‌ଟି ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଯଦି କୌଣସି କାରଣ ବଶତଃ ଦ୍ୱିତୀୟ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍‌ଟି ୧ ମାସ ପରେ ଦେଇ ନପାରନ୍ତି ତେବେ ୩ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ନିଶ୍ଚୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି କୌଣସି ଶିଶୁକୁ ୩ ମାସରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଆଯାଏ ଓ ତାକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍‌ଟି ୪ ମାସ ସମୟରେ ଦିଆନଯାଇପାରେ ତାହାଲେ ଶିଶୁ ଛ ମାସର ହେଲା ପୂର୍ବରୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ୨ୟ ଇଞ୍ଜେକସନ୍‌ଟି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ଏବଂ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରଥମ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଯେତେବେଳେ ୩ ମାସରେ ଦିଆଗଲା ୨ୟଟି ୪ ମାସ ବେଳକୁ ଦିଆଗଲା କିନ୍ତୁ ୫ମଟି ୫ ମାସ ବେଳକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରିଲା ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ୧୦ ମାସ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁକୁ ୩ୟ ଇଞ୍ଜେକସନ୍ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଯଦି ପ୍ରଥମଥର, ୨ୟଥର ଏବଂ ୩ୟଥର ମଧ୍ୟରେ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ଠିକ୍ ନରୁହେ ତାହାଲେ ଔଷଧ ଠିକ୍ ଭବରେ କାମ କରିବ ନାହିଁ ।

ବାର୍ତ୍ତା–୪ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କୁ ଯେପରି କୃମିରୋଗ ନହୁଏ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୃମି ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେକି ଶିଶୁର ପାକସ୍ଥଳୀରେ ରହିପାରନ୍ତି । ଶିଶୁର ଝାଡ଼ାରେ ଏହି କୃମି ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କୁ ଦେଖି ହୁଏ, ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ଏତେ ଛୋଟ ଯେ ଆମେ ଦେଖି ପାରୁନାହିଁ ।

ଝାଡ଼ାରେ କୃମି ଦେଖିଲେ ସହଜରେ ବୁଝି ହେବ ଯେ ଶିଶୁ ଦେହରେ କୃମି ରହିଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଆପଣ ପିଲାକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେବା ଉଚିତ୍ । କୃମି ଦେଖି ନପାରିଲେ ପିଲା ଦେହରେ କୃମି ଥିବା କଥା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ହେବ । କିନ୍ତୁ କୃମି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, କାରଣ ପିଲା ଯାହା ଖାଏ ସେହି ଖାଦ୍ୟକୁ କୃମି ଖାଇଯାଏ ଏବଂ ପିଲା କ୍ରମେ, ଦୁର୍ବଳରୁ ଦୁର୍ବଳତର ହୋଇ ପଡ଼େ । ଏହା ଏପରି ଧୀରେ ଧୀରେ ହୁଏ ଯେ ଆପଣ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାଣି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁଟି ଶେତାଳିଆ ଓ ରକ୍ତହୀନ ଦେଖାଗଲେ, ଥକା ମାରିଲା ପରି ଜଣାଗଲେ, ବିଶେଷତଃ ରାତି ସମୟରେ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କଲେ ଓ ମଳଦ୍ୱାର ଚତୁପାର୍ଶ୍ୱରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହେବାର ଦେଖାଗଲେ ସନ୍ଦେହ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ ଶିଶୁକୁ କୃମି ହୋଇଛି । ଶିଶୁକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଯଦି ତାହାକୁ କୃମି ହୋଇଥାଏ, କୃମିକୁ ମାରିବାଭଳି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ, ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଔଷଧ କୃମିମାନଙ୍କୁ ମାରିଦିଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କୃମି ମୁକ୍ତ କରିବା ବିଶେଷ କଷ୍ଟ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି, ଶିଶୁ ଅତି ସହଜରେ କୃମିଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପାରେ । ତେଣୁ କୃମିର ପ୍ରତିକାର କରିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ।

ଶିଶୁ କିପରି କୃମିଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ? ଶିଶୁ ଅନେକ କାରଣରୁ କୃମିଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ସେ ମଇଳା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ମଇଳାପାଣି ପିଇବା-ଦ୍ୱାରା ଛୋଟ ଛୋଟ କୃମି ଅଣ୍ଡା ଗୁଡ଼ିକ ଗିଳି ପକାଏ । ଶିଶୁ ମଇଳା ସ୍ଥାନରେ ଖେଳିବା ସମୟରେ ତାର ନଖ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅଣ୍ଡାଗୁଡ଼ିକ ପେଟ ମଧ୍ୟକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଅଣ୍ଡା ଗୁଡ଼ିକ ଚର୍ମ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରନ୍ତି । ଝାଡ଼ାଦ୍ୱାରା

ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ହେବା ଏକ ଅତି ସହଜ କଥା । ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରିଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ନିଶ୍ଚିତ କୃମିଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି । କୃମିମାନେ ଉକ୍ତ ମଳ ଓ ଆଖପାଖ କାଦୁଅ ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ରହିଥାଆନ୍ତି ଯେଉଁଠାରେ କୃମିମାନେ ଅଣ୍ଡାଦିଅନ୍ତି, ସେଠାରେ ପାଦ ପକାଇଲେ କୃମିମାନେ ପାଦର ତଳିପାବାଟେ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଚାଲି ଯାଆନ୍ତି ଏବଂ କୃମିରେ ପରିଣତ ହୋଇ ପିଲମାନେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇ ବଞ୍ଚି ରହନ୍ତି ।

ଆପଣ ମାନଙ୍କୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ :

–ଅଳ୍ପଦିନ ପୂର୍ବେ କୃମି ଝାଡ଼ା ହୋଇଥିବା ପିଲର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ।

–ଯେଉଁ ପିଲ ମାଟିଖାଏ, ଓ ଶେଥାଳିଆ ଦେଖାଯାଏ ତାର ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ।

–ଯେଉଁ ପିଲମାନେ ନିର୍ମଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ନିର୍ମଳପାଣି ପିଅନ୍ତି ଏବଂ ଯୋତା ପିନ୍ଧନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ କୃମି ଆକ୍ରମଣ କରେ ନାହିଁ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୫–ଶିଶୁ ଦେହରେ ଯେପରି ବଥ ନ ବାହାରେ ସେଥପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ :–

ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ଦେହର ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ ହେତୁ ବଥ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଥମ ବର୍ଷାରେ ଭିଜିଲେ ବଥ ହୁଏ ବୋଲି କେତେକଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ । ବଥ ହେବାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ମଧ୍ୟ ଅଛି ।

ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ କାରଣ ହେଉଛି ଶିଶୁ ମାନେ ଅପରିଷ୍କାର ରହିଲେ ବଥଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏଣୁ ପିଲମାନଙ୍କୁ କାଦୁଅରେ ଖେଳିବାକୁ ବାରଣ କରିବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ଏହା ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ଅସମ୍ଭବ, ଏଣୁ ଆମେ ଦେଖିବା ଉଚିତ ଯେ ପିଲ ଯେପରି ପ୍ରତିଦିନ ଗାଧୋଇବ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ଖରଦିନେ ଦିନକୁ ୨ ଥର ଗାଧୋଇବା ବିଧେୟ । ଗାଧୋଇବା ପରେ ପୂର୍ବରୁ ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୁଗାକୁ ଆଉଥରେ ପିନ୍ଧାଇବା ଅନୁଚିତ । ଧୁଆ ଯାଇଥିବା ସଫା-ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ ।

କୌଣସି ପିଲକୁ ବଥ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ତା ଦେହରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ବା ମଲମ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ଯଦି କୃମିପରି ଏହା ପୁନଶ୍ଚ ଦେଖା ଦିଏ ତାହେଲେ ଭଲକରି କଣ ଫଳ ହେବ ?

ବାର୍ତ୍ତା–୭ ପିଲା ଯେତେବେଳେ ରୋଗରେ ପଡ଼େ ସମୟ ନଷ୍ଟ ନକରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ରୋଗରେ ନପଡ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିକାର (ପ୍ରତିଷେଧକ) ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ କଥା । ଅନେକ ସମୟରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ପିଲା ରୋଗରେ ପଡ଼ିଲ– ତାହେଲେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ତାକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରାନ୍ତୁ ଯେପରିକି ସେ ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ନପଡ଼େ କି ତାର ବର୍ଦ୍ଧିବା ସମୟ ନଷ୍ଟ ନହୁଏ । କେତେକ ରୋଗ ଅତି ଭୟାନକ ଏହା ଶିଶୁକୁ ମାରିଦେଇ ପାରେ ଏବଂ ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରି ଭଲ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ, କୃମିଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ଅନ୍ୟ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଅତି ସହଜରେ ଭଲ କରଯାଇ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟପକ୍ଷେ ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ପିଲା ଯଦି ଥରେ ରୋଗରେ ପଡ଼େ ତାହେଲେ ତାଦ୍ୱାରା ତାର ଆହାର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅବନତି ଘଟିଥାଏ । ଶରୀର ତା'ର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ରୋଗ ବିଷୟରେ ସଂଗ୍ରାମ କରିବା ପାଇଁ ତାର ପୂର୍ବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରଇବା ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଦେଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ପୁରପୁରି ଠିକ୍ ହୋଇ ନପାରେ । ଆପଣ କିଛି ଔଷଧ ଜାଣିଥିଲେ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । କିନ୍ତୁ ପିଲା ରୋଗରେ ପଡ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ତାଙ୍କ ପାଖରେ ରୋଗର ବହୁତ ଔଷଧ ଥାଏ ଏବଂ ଅନେକ ଔଷଧ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କାମ କରିଥାଏ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଜାଣି ପାରୁନାହୁଁ ପିଲାକୁ ପ୍ରକୃତରେ କେଉଁ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ରୋଗ ଚିହ୍ନିବାକୁ ତାଲିମ ପାଇଛନ୍ତି । ଥରେ ରୋଗ ଜାଣି ପାରିଲେ ସେ ଏହା ପାଇଁ ଠିକ୍ ଔଷଧ ଦେବେ ।

ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଭାବେ ଦେଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଯେ ପିଲା ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେଉ । ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ କିଛି ଉନ୍ନତି ନଘଟେ, ତାହାଲେ ପିଲାକୁ ନିକଟସ୍ଥ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ପଠାଇବାକୁ ତାଙ୍କୁ କହନ୍ତୁ ।

ପୁନରାବୃତ୍ତି

ଆମେ ଏଥିରୁ କଣ ଶିକ୍ଷା ପାଇଲୁ ? ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ କଥା ହେଉଛି ପିଲାମାନେ କିପରି ରୋଗରେ ନପଡ଼ିବେ ତାର ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

–ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ଦେଖିବାକୁ କ୍ଷୁଦ୍ର ଏବଂ ସେମାନେ ଅନେକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି ।

—ବସନ୍ତ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ହଇଜା, ଟାଇଫଏଡ଼ (ଆନ୍ତ୍ରିକ ଜ୍ୱର) ଡ଼ିପ୍‌ଥେରିଆ, ଲହରାକାଶ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

—ଟୀକା ଦେବା ସମୟରେ ପିଲା ସୁସ୍ଥଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ପିଲା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ଟୀକା, ଔଷଧ କୌଣସି କାମ କରିବ ନାହିଁ ।

—ପ୍ରଥମେ ଯକ୍ଷ୍ମା ଟୀକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

—ପିଲା ୩ ମାସର ହେବା ପୂର୍ବରୁ ବସନ୍ତ ଟୀକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

—ଡ଼ିପ୍‌ଥେରିଆ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ଏବଂ ଲହରାକାଶର ମିଶ୍ରିତ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ୩ ମାସ, ୪ ମାସ ଏବଂ ୫ ମାସ ବେଳକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

—ଯଦି କୌଣସି ପିଲାର ଝାଡ଼ାରେ କୃମି ପଡ଼େ ତାହେଲେ ତାକୁ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । କିମ୍ବା ଯଦି ସେ ଶେଥାଳିଆ ପତଳା ଏବଂ ରକ୍ତହୀନ ଦିଶୁଥାଏ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଥକାମାରିଲା ପରି ହୋଇଯାଏ ତାହାଲେ ପିଲାକୁ ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ପିଲାର କୃମି ଅଛିକି ନାହିଁ ସେ ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିବେ ।

କିନ୍ତୁ ପିଲାର ପୁଣି କୃମି ହୋଇ ପାରନ୍ତି । ଏଣୁ ପିଲାକୁ କୃମି ନହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ପାଣି, ନଖ ଛୋଟ ଛୋଟ କରି କାଟିବା ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଧୋଇବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରି, ଏହା କରାଯାଇ ପାରିବ

—ପିଲାକୁ ବଥ ନହେବା ପାଇଁ ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ସଫା ରଖନ୍ତୁ ।

—ପିଲା ଯଦି ରୋଗରେ ପଡ଼େ ତାହେଲେ ତାହାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କ ନିକଟକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ । ତାହାଦ୍ୱାରା ସେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପାରିବ ।

ବାର୍ତ୍ତା—

୧—କମ ପିଲା ଥିଲେ ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ ଘରେ ଯାହା ରହିଛି ଅଂଶୀଦାର ହେବାକୁ କମ୍‌ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଘରେ ଖାଦ୍ୟ, ପୋଷାକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାହା କିଛି ରହିଛି ତାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକା ରହିଛି ।

୨—ଗୋଟିଏରୁ ଅଧିକ ପିଲା ଥିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲା କିଛିନା କିଛି ଯତ୍ନ ଓ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଅଧିକ ପିଲା ଥାଆନ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଅଧିକ

ଯତ୍ନ ନେବା ଓ ତତ୍ତ୍ୱ ନେବା ପିତାମାତାଙ୍କ ପ୍ରତି କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ପିଲ ପିତା ମାତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ଓ ତତ୍ତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ ।

୩—ଗୋଟିଏ ମା'ର ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ହେଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ କମ୍ ପିଲ ଥିଲେ ମା ସୁସ୍ଥ ସବଳଥାଏ ଜଣେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବତୀ ମା ତାର ପରିବାରର ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ସହଜରେ ପୂରଣ କରିଥାଏ ।

୪—ଜଣେ ପୁରୁଷ ଓ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ପରିବାର ନିୟୋଜନ କରି କମ୍ ସନ୍ତାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରନ୍ତି । ଅନେକ ଉପାୟରେ ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇପାରେ । ଯଥା, ଭାସ୍‌କଟୋମୀ ଏବଂ ଟ୍ୟୁବକ୍‌ଟୋମୀ ଦ୍ୱାରା ଏବଂ ଲୁପ୍ ଓ ନିରୋଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ଅଥବା ଅନ୍ୟ ଉପାୟରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । କାରଣ ସନ୍ତାନ ଯେତେବେଳେ ଛୋଟ ହୋଇଥାନ୍ତି ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଆମର ଜୀବନକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତି ଏବଂ ସୁଖ ଦେଇ ଥାଆନ୍ତି, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଆମର ଦେଖାଶୁଣା କରିଥାନ୍ତି ।

ପରିବାର ନିୟୋଜନ କ'ଣ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା—

ପିତାମାତା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଦୁନିଆକୁ ଆଣିଥାନ୍ତି । ଜଣେ ଶିଶୁ ତା ନିଜ ପାଇଁ କିଛି କରିପାରେ ନାହିଁ । ତାର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର, ତାର ବସ୍ତ୍ର ଦରକାର । ସେ ଯେତେବେଳେ ରୋଗରେ ପଡ଼ିବ ତାକୁ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ତାହାକୁ ଶିକ୍ଷିତ କରାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଏ ସବୁ କରିବା କାହାର ଦାୟିତ୍ୱ ? ଏହା ପିତା ମାତାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ନୁହେଁକି ? କାରଣ ସେମାନେ ପିଲକୁ ଦୁନିଆକୁ ଆଣିଥାନ୍ତି । ଏଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ପିଲର ଯତ୍ନ ନେବାକୁ ହେବ ଏବଂ ତାହାକୁ ନିଜର ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯୋଗ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଆମେ ସମସ୍ତେ ସନ୍ତାନମାନଙ୍କର ଭଲ ଚାହିଁଥାଉ । ଯଦି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଟଙ୍କା ପଇସା ଥାଏ, ଏହା ସହଜ ହେବ । ଯଥେଷ୍ଟ ଅର୍ଥ ନଥିଲେ ଏହା ଆଶା କରିବା ବୃଥା । ତାପରେ ଆମେ ପିଲମାନଙ୍କର ଭଲ କରି ପାରିବା କି ? ଆମେ ଏହି ବିଷୟରେ ଠିକ୍ ଚିନ୍ତା କରୁଛୁକି ?

ଚାର୍ଟ-୧

(କ) ଖାଦ୍ୟ–

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ୍ ଜଣେ ଲୋକର ମାସିକ ଆୟ ଟ୩୦୦, ତାର ପରିବାର ତା'ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ତାର ସ୍ତ୍ରୀ, ୬ ଜଣ ପିଲା ଏପରି ମୋଟ ୮ ଜଣ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନେ ଯାହା ଖାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଅଥବା ଯାହା ଖାଇବା ଉଚିତ ତାହା ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେ ଦୈନିକ ମାତ୍ର ୮ ଟଙ୍କା ମୂଲ୍ୟର ଖାଦ୍ୟ କିଣି ପାରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଅଟନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦୈନିକ ୧ ଟଙ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ପାଆନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାବନ୍ତୁ ଏହି ପୁରୁଷ ଏବଂ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ମାତ୍ର ୨ଟି ସନ୍ତାନ ଅଛନ୍ତି । ପରିବାର ସଂଖ୍ୟା ମାତ୍ର ୪ଜଣ । ଏଣୁ ଏମାନେ ପ୍ରତି ଦିନ ୮ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨ ଟଙ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତିଦିନ ପାଇବେ ।

୬ ଜଣଙ୍କ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପିତା ୨ ଜଣଙ୍କୁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ପାରିବେ । ପିଲମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଭଲ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବା ଏକାନ୍ତ ବିଧେୟ ।

(ଖ) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:– ୨ଜଣ ପିଲାଙ୍କୁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ପାରିଲେ, ସେମାନେ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରମିତ ହେବେ ନାହିଁକି ରୋଗରେ ପଡ଼ିବେ ନାହିଁ । ସେମାନେ ରୋଗରେ ପଡ଼ିଲେ ପିତା ଔଷଧ କିଣିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରିବେ ।

(ଗ) ପୋଷାକ :– ପର୍ବପର୍ବାଣୀ ସମୟରେ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷକରି ପିଲମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୂଆ ପୋଷାକ କିଣିବାକୁ ଭଲ ପାଉ । ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲମାନଙ୍କର ଖୁସିଦେଖି ପିତାମାତା ମଧ୍ୟ ଖୁସି ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ୫ ଜଣ ପିଲମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପୋଷାକ କିଣିବାକୁ ବହୁତ ପଇସା ଦରକାର ।

ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବଡ଼ ପିଲମାନଙ୍କର ପୁରୁଣା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥାନ୍ତି । ଥଣ୍ଡା ଜଳବାୟୁରେ ୬ ଜଣ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଗରମ ପୋଷାକ କିଣିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର ।

ପରିବାରରେ ୨ ଜଣ ପିଲା ଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇବାକୁ ସୁଯୋଗ ଅଧିକ ରହିଛି ।

(ଘ) **ଶିକ୍ଷା**–ଆଜିକାଲି ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେତନ ପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମ ଗ୍ରହୁଁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର । ବେତନ ପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମୀ କହିଲେ ନିୟମିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାସରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଟଙ୍କା ଘରକୁ ଆଣୁଥିବା କର୍ମୀଙ୍କୁ ବୁଝାଏ ।

ଲୋକେ କିପରି ବେତନ ପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମ ପାଆନ୍ତି ? ସାଧାରଣତଃ ବେତନ ପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ । ଜଣେ ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକ ଅଶିକ୍ଷିତ ଲୋକଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଅଧିକ ଚେଷ୍ଟା କରେ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ପିତା ଛଅଜଣ ପିଲାଙ୍କୁ କିପରି ଶିକ୍ଷିତ କରିପାରିବ ? ଯଦି ଜଣେ ଲୋକର ଦୁଇଟି ପିଲା ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ଭଲକରି ଗଢି ତୋଳିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଥାଏ ଏବଂ ବେତନ ପ୍ରାପ୍ତ କର୍ମ ଓ ଶିକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ପିଲା ତାହାର ପିତାମାତାଙ୍କୁ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟରେ ଦେଖାଶୁଣା କରିପାରେ । ଏଣୁ ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ ଯଦି ପିତା ମାତାଙ୍କର ଅନେକ ସନ୍ତାନ ନଥାଇ ଦୁଇଟି ମାତ୍ର ସନ୍ତାନ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ପିତାମାତା ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପୋଷାକ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷାର ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇ ପାରିବେ ।

ବାର୍ତ୍ତା –୨

ଶିଶୁମାନେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ, ଔଷଧ, ବସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ପିତା ମାତାଙ୍କର ଯତ୍ନ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଗ୍ରହାନ୍ତି । ଛୋଟ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ପୂରା ଦୃଷ୍ଟି ଥାଏ । ଏପରିକି ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ଶିଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ପିଲାଟି ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲାବେଳେ ସେ ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଦରକାର କରେ ।

ଗୋଟିଏ ସ୍ତନ୍ୟ ପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁ ମା'ର ସମସ୍ତ ଯତ୍ନପାଏ କିନ୍ତୁ ମା ଯେତେବେଳେ ପୁନଃର୍ବାର ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇ ପଡ଼େ ଏବଂ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୁଏ ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନଟି ବେଶି ଅବହେଳିତ ହୁଏ । ଏହା ଅତି ଦୁଃଖର କଥା ଏବଂ ଶିଶୁ ପକ୍ଷରେ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଯଦି ମାର ବହୁତ ସନ୍ତାନ ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାକୁ ସନ୍ତାନ ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦେବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ମିଳେ ନାହିଁ । ସାଧାରଣତଃ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ସମସ୍ତେ ଅବହେଳିତ ହୁଅନ୍ତି, କେବଳ ସବୁଠାରୁ ଛୋଟ ସନ୍ତାନଟିକୁ ଯତ୍ନ ଦିଆ ଯାଇପାରେ । ଯଦି ମାର ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ସମୟ ଥାଏ ତେବେ ରୋଗ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ଯତ୍ନ ନିଆଯାଏ ।

ବାର୍ତ୍ତା । ୩ :– ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ସନ୍ତାନର ଜନନୀ ସବୁବେଳେ ନିରଶ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି–ଦିନସାରା ସେ କ୍ଲାନ୍ତି ବୋଧ କରନ୍ତି । ବହୁତ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହେବାରୁ ତାଙ୍କୁ ଦୁର୍ବଳ ଓ ରକ୍ତହୀନ କରିଦିଏ । ଯଦି ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ଦୁର୍ବଳ ଓ ରକ୍ତହୀନ ହେଇ ପଡ଼େ ତେବେ କଣ ହେବ ? ସେ ସବୁବେଳେ କ୍ଲାନ୍ତ ବୋଧ କରିବ ଏବଂ ତାକୁ କିଛି ଭଲ ଲାଗିବ ନାହିଁ, ବାହାରର ରୋଗ ତାକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ ଓ ସେ ଚିଡ଼ ଚିଡ଼ ହୋଇଯାଏ, ସେ ଅତି ଅଳ୍ପକେ ରାଗିଯିବ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହକାରେ ନିଜର ପିଲମାନଙ୍କୁ ଯତ୍ନ କରିବାକୁ ତାର ଶକ୍ତି ନଥିବ ।

ଗୋଟିଏ ମା ଯାହାରକି ଅଳ୍ପ ସନ୍ତାନଥାଏ ତାର ନିଜ ପରିବାର ପ୍ରତି ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବାପାଇଁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସମୟ ଥାଏ ।

ବାର୍ତ୍ତା ୪ :–ଯଦି କୌଣସି ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ବହୁତ ସନ୍ତାନ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ ତେବେ ସେମାନଙ୍କର କରିବାକୁ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆଉ ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ନହେବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବୁ, କିନ୍ତୁ ଯଦି କୌଣସି ଦମ୍ପତି ନୂଆ ବାହା ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାପାଇଁ ବହୁତ ସୁଯୋଗ ଅଛି ।

କେବଳ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କରି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପରିବାର ନିୟୋଜନ କୁହାଯାଏ ନାହିଁ, ଏହାର ଅର୍ଥହେଲା ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟିଏ ସନ୍ତାନ ଚାହାଁନ୍ତି, ଗୋଟିଏ ହେବ । ଯଦି ସନ୍ତାନ ନ ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ହେବ ନାହିଁ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ସନ୍ତାନ କିପରି । ମାତୃ ଗର୍ଭରେ ସଞ୍ଚାର ହୁଏ । ଯୌନ ମିଳନ ସମୟରେ ପୁରୁଷର ବୀର୍ଯ୍ୟଯାଇ ସ୍ତ୍ରୀର ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଡ଼ିମ୍ବାଣୁରେ ମିଳିତ ହୁଏ ,। ଏହି ୨ଟି, ଛୋଟ ଶିଶୁରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଯାହାକି ମାତୃଗର୍ଭରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତା ପରେ ମା ସନ୍ତାନକୁ ଜନ୍ମଦିଏ । ଗୋଟିଏ ଶିଶୁ ମାତୃ ଗର୍ଭରେ ସଞ୍ଚାର ନହେବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟମାନ ଅଛି ।

(କ) The Rhythm Method :—ଗୋଟିଏ ଉପାୟକୁ Rhythm Method କୁହାଯାଏ । ସ୍ତ୍ରୀର ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସହିତ ଶିଶୁ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ସମ୍ବନ୍ଧ ଥାଏ । ଋତୁସ୍ରାବ ହେବାର ଏକ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ମାତୃ ଗର୍ଭରେ ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, କେବଳ ମଝି ନଅ ଦଶ ଦିନରେ ମା'ର ଜରାୟୁ ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ଥାଏ ।

Rythm Method ଅତି ସହଜ–ମନେ ରଖନ୍ତୁ କେବଳ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ କାଳୀନ ୯ । ୧୦ ଦିନ, ଏହି ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ନିଜର ସ୍ୱାମୀ ସହିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ନ ରଖିବା ଉଚିତ । ଋତୁସ୍ରାବର ୮ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଯୌନ ମିଳନ ପାଇଁ ବାଧା ନାହିଁ, ଏହି ସମୟରେ ମାତୃ ଗର୍ଭରେ ଭ୍ରୂଣସଞ୍ଚାର ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ସ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବର ତାରିଖଟିକୁ ଠିକ୍ ମନେରଖି ଦିନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଜାଣିବେ ।

(ଖ) **ନିରୋଧ** :– ଶିଶୁ ସୃଷ୍ଟି ନକରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ଅଛି । ଗୋଟିଏ ହେଲା ନିରୋଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଏହା ଏକ ରବର ବେଲୁନ୍ ପରି ଯାହାକୁକି ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ଚୟ ପିନ୍ଧିବେ । ପୁରୁଷର ବୀଜ ସ୍ତ୍ରୀ ବୀଜରେ ମିଳିତ ହେଲେ ଭ୍ରୂଣ ସଞ୍ଚାର ହୁଏ କିନ୍ତୁ ନିରୋଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାମୀର ବୀଜ ସ୍ତ୍ରୀ ଗର୍ଭକୁ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ କୌଣସି ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ନିରୋଧ କେବଳ ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଫିଙ୍ଗିଦେବା ଉଚିତ ।

(ଗ) **ଲୁପ୍** :–ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି ନକରିବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଲା ଲୁପ୍ । ଏହାକୁ ସ୍ତ୍ରୀର ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ରଖାଯାଏ, କୌଣସି ଡ଼ାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସଙ୍କଦ୍ୱାରା ଲୁପ୍ ସ୍ତ୍ରୀର ଜରାୟୁ ମଧ୍ୟରେ ରଖାଯାଏ, ଲୁପ୍ ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି କରାଇ ଦିଏ ନାହିଁ, ଏହା ଅତି ନିରାପଦ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ସନ୍ତାନ ଚାହାଁନ୍ତି ସ୍ତ୍ରୀ କୌଣସି ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯାଇ ଲୁପ୍‌ଟିକୁ ଜରାୟୁରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରକରି ଆଣି ପାରନ୍ତି ତାପରେ ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟିରେ ଆଉ କୌଣସି ବାଧା ନଥାଏ ।

(ଘ) **ବଟିକା** :–ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଇବା ବଟିକା ଉଦ୍‌ଭବନ କରାଯାଇଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସ୍ତ୍ରୀକୁ ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଣେ ସ୍ତ୍ରୀ ବଟିକା ଖାଉଥିବେ ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କର ସନ୍ତାନ ହେବ ନାହିଁ । ଯଦି ସେ ବଟିକା ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରି ଦେବେ ତେବେ ସେ ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ, ଜଣେ ଡ଼ାକ୍ତର କିମ୍ବା ନର୍ସ ତୁମକୁ ଏହି ସନ୍ତାନ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ବଟିକା ଦେଇ ପାରିବେ । ସୁତରାଂ ଏହି ଚାରିଟି ଉପାୟ ହେଉଛି ରିଦମ ଉପାୟ, ନିରୋଧ, ଲୁପ୍, ଓ ବଟିକା । ଏହା ହେଉଛି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମକୁ ସ୍ଥଗିତ ରଖିବାର ଉପାୟ, ଏଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭରୁ

କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ସନ୍ତାନ ହେଲା ପରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ଦୁଇଟି ସନ୍ତାନ ମଧ୍ୟରେ ୩ ବର୍ଷ ବୟସ ବ୍ୟବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ, ଯାହା ଦ୍ୱାରାକି ସନ୍ତାନ ମାତୃ ସ୍ତନ୍ୟ ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଥମ ୩ ବର୍ଷରେ ମାର ସେବା ଓ ଯତ୍ନ ପାଇପାରେ । ଏହି ଗ୍ଚାରୋଟି ଉପାୟ ମଧ୍ୟରୁ (ବୋଧ ହୁଏ ଲୁପ୍ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ) ଯେ କୌଣସିଟି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖିବା ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଅଟେ ।

ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ୨ଟି ସନ୍ତାନ ହୋଇଯିବ ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ନହେବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ । ଯାହା-ଦ୍ୱାରାକି ସେମାନେ ହୋଇଥିବା ୨ । ୩ ସନ୍ତାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତ ଯତ୍ନ ନେଇ ପାରିବେ ।

ଏହା ସମ୍ଭବ ଯେ, ଶେଷ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମହୋଇ ୩ ବର୍ଷ ନହେବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ଦମ୍ପତି ସ୍ଥାୟୀ ନିରୋଧ କରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ତାଙ୍କର ସନ୍ତାନର ଆୟୁଷ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସେମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇ ନଥିବେ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଶେଷ ସନ୍ତାନଟିକୁ ୩ ବର୍ଷରୁ ବେଶୀ ହୋଇଯିବ, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବେ ଯେ ଶିଶୁଟି ବଞ୍ଚିଯିବ କାରଣ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ଜୀବନର ସବୁଠାରୁ ବିପଦ ସଙ୍କୁଳ ବର୍ଷହେଲା ୦ ଠାରୁ ୩ ବର୍ଷ, ତାପରେ କୌଣସି ଦମ୍ପତି ସ୍ଥାୟୀ ଗର୍ଭନିରୋଧ ଅସ୍ତ୍ରୋପଗ୍ଚର କରିପାରନ୍ତି । ଏହା ଅଧିକ ସନ୍ତାନ ନହେବା ପାଇଁ ଏକ ନିଶ୍ଚିତ ପନ୍ଥା ।

Vasectomy and tubectomy:—ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କର ଅସ୍ତ୍ରୋପଗ୍ଚର ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କଠାରୁ ସହଜ, ପୁରୁଷ ମାନଙ୍କୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ସେମାନେ ଅପରେସନ୍ କରି ଘରକୁ ଯାଇ ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଅପରେସନ୍ ହୋଇଥିବା କ୍ଷତକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାକୁ ହେବ ଯାହାଦ୍ୱାରାକି ଏଥିରେ ପୂଜ ହେବ ନାହିଁ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ଭୟଅଛି ଯେ ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଗ୍ଚର ପରେ ପୁରୁଷ ତାର ପୁରୁଷତ୍ୱ ହରାଇ ବସିବ । କିନ୍ତୁ ଏହା କଦାପି ସତ୍ୟ ନୁହେଁ, ଯଦି ଆପଣମାନେ ଏ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେବାକୁ ଗ୍ଚାହାଁନ୍ତି ତେବେ ଯାହାଙ୍କର ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଗ୍ଚର ହୋଇଛି ତାଙ୍କୁ ପଗ୍ଚରନ୍ତୁ, ଏହି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର କେବଳ ପୁରୁଷକୁ ସନ୍ତାନ ସୃଷ୍ଟି କରାଇ ଦିଏ ନାହିଁ । ସେ ପୂର୍ବପରି ନିଜ ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ଯୌନ ମିଳନ

କରିପାରନ୍ତି । ଏହାର କୌଣସି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହୁଏ ନାହିଁ କେବଳ ସ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ଆଉ ସନ୍ତାନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ମଧ୍ୟ ସରଳ, କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କୁ ହସ୍‌ପିଟାଲରେ ୩ ଦିନ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁ ସମୟରେ କି ତାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ସେବା କରାଯାଏ, ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ହେବାର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ କିମ୍ବା କିଛିଦିନ ପରେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଏ ଅପରେସନ୍ କରାଯାଏ ।

କେତେକ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ଭୟକରନ୍ତି ଯେ ଏହି ଅପରେସନ୍ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଆଉ କାମ କରି ପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି ସେମାନେ କେବେ ବି ଭରି ପଦାର୍ଥ ଉଠାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ, ଏହା ମୋଟେ ସତ୍ୟ ନୁହେଁ, ଅପରେସନ୍ କରାଯିବା ଦିନଠାରୁ ୧୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକଙ୍କୁ ସାବଧାନରେ ରହିବାକୁ ହେବ ଯେପରିକି ଶିଶୁ ଜନ୍ମପରେ ପରେ ସେ ଯେପରି ଯତ୍ନରେ ବା ସାବଧାନରେ ରହି ଥାଆନ୍ତି । କେବଳ ସେତିକି ଯଥେଷ୍ଟ, ଏହାପରେ ସେ ପୂର୍ବପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକରି ପାରିବେ । କେବଳ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଲା ତାଙ୍କର ଆଉ ସନ୍ତାନ ହେବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ସ୍ତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ବହୁତ ସନ୍ତାନ ଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ଗର୍ଭପାତ ହୁଏ ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷରେ ଏହା ଏକ ମୁକ୍ତି ପରି । ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ସହିତ ତାଙ୍କର ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚିନ୍ତା କରିବାର କିଛି ନାହିଁ । ସ୍ୱାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟଙ୍କର ଅପରେସନ୍ କରାଇବା ଦରକାର ନାହିଁ, ତାଂକ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ କେହି କଲେ ହେବ ।

ଚାରିଆଡ଼େ ପ୍ରଚାର ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କୁ କେବଳ ୨ଟି ସନ୍ତାନ ହେବାକୁ କହନ୍ତି । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ, ଆପଣଙ୍କ ସନ୍ତାନ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଦେଶ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ଅଟେ ।

